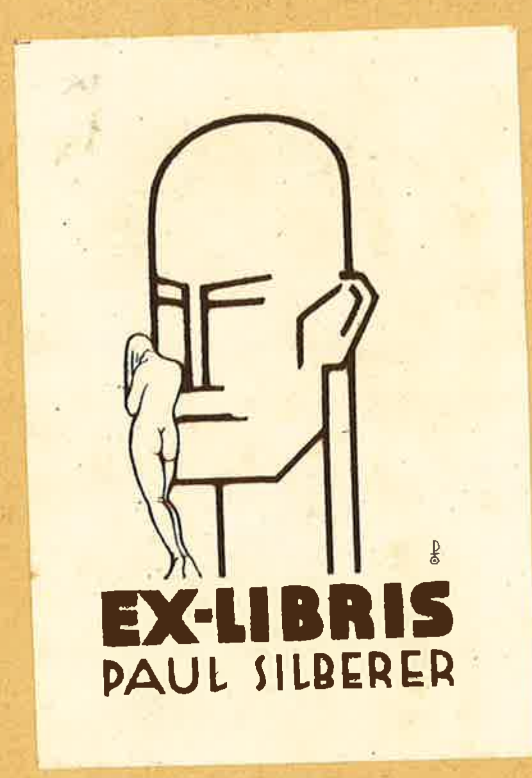




EIN LEHRBUCH FÜR
SELBSTVERTEIDIGUNG

VON
HANS REUTER
DEUTSCHER JIU-JITSU-MEISTER

Pössenbacher Buchdruckerei und Verlagsanstalt, Josef Giehrl, München



JIU JITSU

Ein Lehrbuch
für Selbstverteidigung
von

HANS REUTER
Deutscher Jiu-Jitsu-Meister

1. bis 5. Tausend

1922
Pössenbacher Buchdruckerei und
Verlagsanstalt, Jos. Giehrl, München

Vorwort.

Als in jenem russisch-japanischen Kriege, der uns heute so weit entrückt und so klein erscheint, der Koloß unter den Schlägen des „Zwerges" wankte, ging ein banges Staunen durch die Welt. Niemand, die wenigen wirklichen Kenner Japans ausgenommen, hatte diese Wendung erwartet. Diese wenigen aber mochten dabei wohl unwillkürlich an das Geheimnis östlichen Wesens denken, an das unheimliche Rätsel jener lauernden, geschmeidigen Kraft, die im Jiu-Jitsu wehrhaft geworden ist.

Diese vor Jahrhunderten aus China nach Japan gekommene und hier mit bewußter Zähigkeit zur Meisterschaft entwickelte Methode der Selbstverteidigung ist mehr als ein bloßes System von Griffen und Paraden, mehr auch als ein gewöhnlicher Spezialsport. Man ist fast geneigt, von einer „Weltanschauung" zu reden. Jiu-Jitsu bedeutet „milde, sanfte Kunst". Was heißt und was ist das?

Die Legende will wissen, daß einst der japanische Arzt Akiyama auf einer Studienreise durch China eine geheime Adelssekte kennen lernte, die eine besondere Kampfesart pflegte und bei Todesstrafe verpflichtet war, von dieser Kunst nichts zu verraten. Der Japaner erwarb die Mitgliedschaft der Korporation und nahm deren Geheimnis mit sich in seine Heimat, wo sie besonders bei der edlen Kriegerkaste der Samurai gelehrige Anhänger fand. Akiyama erzählt selbst, wie er einmal im Winter den starken Ast einer Eiche unter dem Druck des Sturmes brechen sah, während die zierlichen Zweige einer Weide spielend sich neigten und nachgaben, um sich dann stolz wieder aufzurichten. Nachgeben, um schließlich zu siegen, — das ist das Rätsel des Jiu.

Heute bedarf diese Kampfmethode keiner Lobpreisung mehr, sie hat auch in europäischen Arenen längst die Feuerprobe bestanden und auch der Laie kennt die Erfolge, welche die Jiu-Jitsu-Jünger jeweils über Athleten davontrugen.

Jiu-Jitsu ist aber nicht nur ein hervorragender Sport der Geschmeidigkeit, Geistesgegenwart und körperlicher Disziplin, sondern die bestmögliche Methode der Selbstverteidigung gegen einen, ja sogar mehrere starke Gegner. Diese Überlegenheit ist geistigen Ursprungs und beruht auf einer subtilen Kenntnis der menschlichen Anatomie, Druck und Schlag auf besonders empfindliche Stellen, Armhebel- und Gelenkdrehgriffe, Schulterwurf und Hüftenschwung sind zu einem lückenlosen, unwiderstehlichen System vereinigt, dessen vollständige Beherrschung natürlich lange, jahrelange Übung erfordert. Zumal da es weit mehr als bei irgend einem Kraftsport auf Raschheit und Präzision des angesetzten Griffes ankommt. Der ganze Organismus des ausgebildeten Jiu-Kämpfers ist besonders eingestellt, seine Muskulatur zeigt eine ganz typische Geschmeidigkeit. Den Laien mag es überraschen, daß der Jiu-Kämpfer ganz auf den Gebrauch der Faust verzichtet und Stich und Schlag nur mit Fingerspitzen und Handkanten führt, wobei die sichere Wahl der Treffstelle das Entscheidende ist. Die gebräuchlichsten, im regelrechten Jiu-Kampf allein anwendbaren Griffe sind im Augenblick höchst schmerzhaft, aber unschädlich. Auch die dem Laien auf den ersten Blick so halsbrecherisch erscheinenden Würfe verlieren bei einiger Übung ihre Gefährlichkeit. Für den Laien, der kein Meister zu werden wünscht, noch braucht, liegt der praktische Wert dieses Sportes, von der vorzüglichen Körperübung abgesehen, in der Überlegenheit und Selbstsicherheit, die er in Notfällen auch stärkeren Gegnern gegenüber verleiht. Es gibt eine Reihe von leicht erlernbaren Abwehrgriffen, die fast ein Kind, vor allem aber jede Dame, auch dem stärksten Angreifer gegenüber zu voller Wirkung zu bringen vermag. Jiu-Jitsu ist eben die sieghafte Verteidigungsmethode des Schwächeren gegen den Stärkeren, des geistigen Menschen gegen die rohe Gewalt.

In diesem Buche sei daher in der Hauptsache die praktische Anwendung dieser japanischen Abwehrkunst dargestellt. Mehr als viele Worte es vermögen, werden die nachfolgenden photographischen Abbildungen ausgewählter, nützlicher Kunstgriffe den praktischen Wert dieses Sportes beleuchten.

Trotzdem möchte ich hier noch kurz erwähnen, daß Jiu-Jitsu, selbst wenn es rein sportlich betrieben wird, keine Regeln kennt. Sieger bleibt im sportlichen Zweikampf derjenige, welcher seinen Gegner kampfunfähig macht oder ihn in eine Lage bringt, welche ihn zur Aufgabe des Kampfes nötigt.

Der Leser soll sich aus diesem Buche die verschiedenen Griffe ohne Lehrer aneignen können. Aus diesem Grunde sind die Erläuterungen der einzelnen Griffe möglichst klar und eindeutig gehalten und fachmännische Ausdrücke vermieden. Zur Schule wird jedoch dieses Buch, wenn praktische Übungen mit dem Studium der Kunstgriffe verbunden werden. Daher kann das gleichzeitige und gemeinsame Lernen zweier Personen ganz besonders empfohlen werden, die abwechslungsweise die Rolle des Angreifers und des Verteidigers tauschen. Die gemeinsamen Übungen sollen weder brutal, noch heftig durchgeführt werden, es ist auch nicht notwendig, den Partner durch heftigen Schmerz von der Wirksamkeit des einzelnen Griffes überzeugen zu wollen, sondern es genügt, wenn man sich bemüht, die verschiedenen Abwehrgriffe nach der jeweilig beigefügten Erläuterung auszuführen. Es genügt also vielfach auch ein Markieren der Griffe, wobei allerdings vorausgesetzt werden muß, daß der Angreifer keinen zu heftigen Widerstand versucht, weil sonst durch entsprechenden Gegendruck die Erzeugung von Schmerz unvermeidlich ist. Auf jeden Fall müssen sich aber die beiden Partner dahin verständigen, daß sie sofort auf das erste Zeichen „Halt" oder dreimaliges Klopfen anhalten und den Griff loslassen oder lockern. Der Lernende muß bestrebt sein, die Griffe stets rascher auszuführen, bis er die größtmögliche Schnelligkeit darin erlangt hat; denn nur in der außerordentlich raschen Ausführung dieser Abwehrgriffe liegt das einzige große Geheimnis des Jiu-Jitsu. Es ist selbstverständlich, daß alle diejenigen Abwehrgriffe, welche Stürze zur Folge haben, nur auf Matten ausgeübt werden können, aber selbst hier ist vielfach besondere Vorsicht am Platze, damit sich der Stürzende nicht verletzt. Daß man dabei richtig fallen lernt, ohne sich zu verletzen, ist recht wesentlich. Deshalb habe ich allen anderen Übungen die speziellen Fallübungen vorangestellt und empfehle diese einem ganz besonders aufmerksamem Studium.

Zum besseren Verständnis der folgenden Abbildungen möchte ich bemerken, daß (A.) jeweils der Angreifer ist, während ich (R.) die Abwehrgriffe ausführe.

Es bleibt mir noch die angenehme Pflicht, an dieser Stelle meiner lieben Freunde und Schüler, der Brüder Adolf und Anton Fäustle, zu gedenken, welche mich bei der Herstellung der Abbildungen in dankenswerter Weise unterstützten.

Wie ich schon oben erwähnte, habe ich mich befleißigt, alle Erläuterungen möglichst klar und verständlich zu halten. Da es aber denkbar ist, daß das eine oder andere einem Laien nicht ganz eindeutig sein könnte, ersuche ich alle Leser, mir derartige Wahrnehmungen, die sich bei einer nach den zahlreichen Subskriptionsmeldungen zu erwartenden Neuauflage des Buches verbessern lassen, mitzuteilen.

Der Verfasser.

Inhaltsverzeichnis

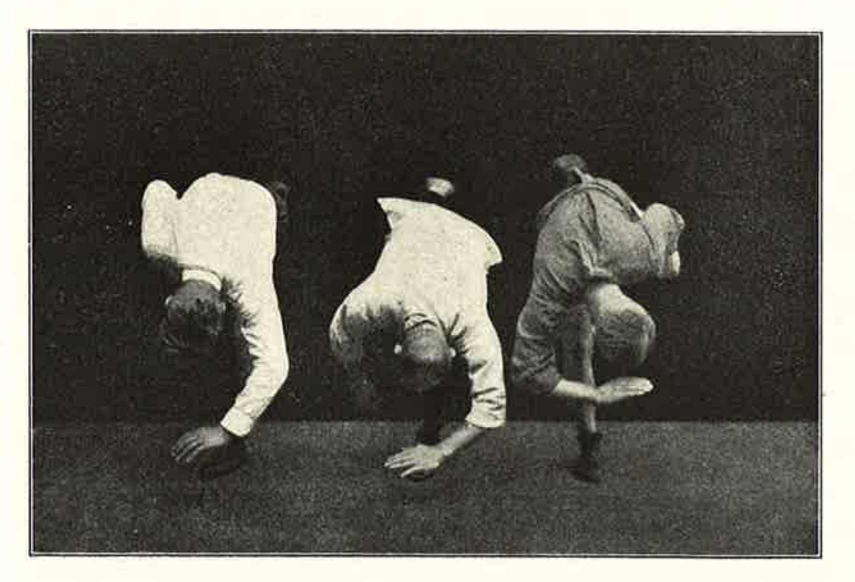


Bild 1i

Fallübung vorwärts.

Man beugt den Oberkörper vorwärts, drückt das Kinn auf die Brust, sodaß der Kopf eingezogen ist, hebt eine Hand schützend vor den Kopf und überschlägt sich so, daß man zuerst mit der Hand und dem Unterarm, dann mit beiden Schultern gleichzeitig den Boden berührt, rollt sich auf das Gesäß, krümmt ein Bein ab

Bild 2

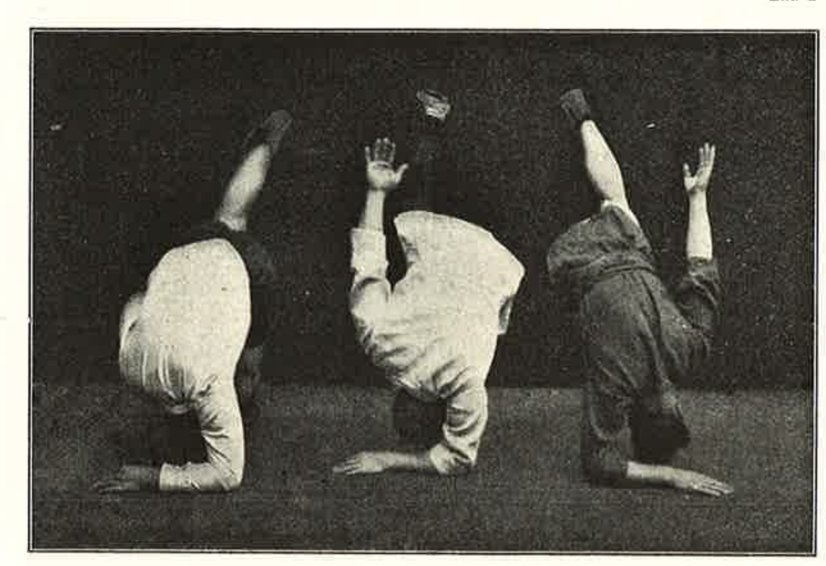




Bild 3

und streckt eines aus. So kommt man wieder auf das abgekrümmte Bein zu stehen.

Zu bemerken ist: Beim Vorwärtsfallen muß die Rumpfbeuge so tief ausgeführt werden, daß die Schultern schon vor dem Überschlagen ganz nahe am Boden sind, da sonst leicht Lungenprellung entstehen kann.

Bild 4



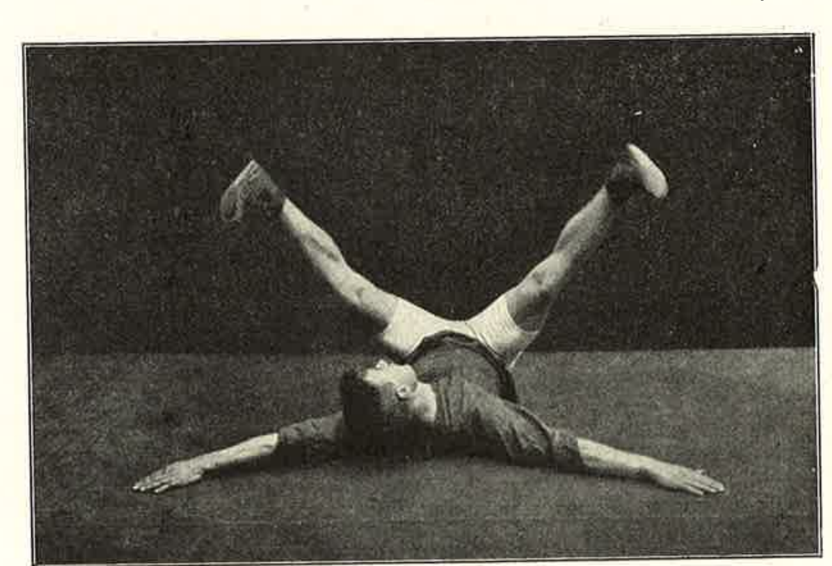


Bild 1

Fallübung rückwärts.

Man stellt einen Fuß rückwärts, hebt beide Arme seitlich so in Schulterhöhe, daß die Handflächen zu Boden zeigen, bricht dann rückwärts zusammen auf das Gesäß und rollt sich sofort auf die Schulter, wobei man durch die ausgebreiteten Arme die Wucht

Bild 2



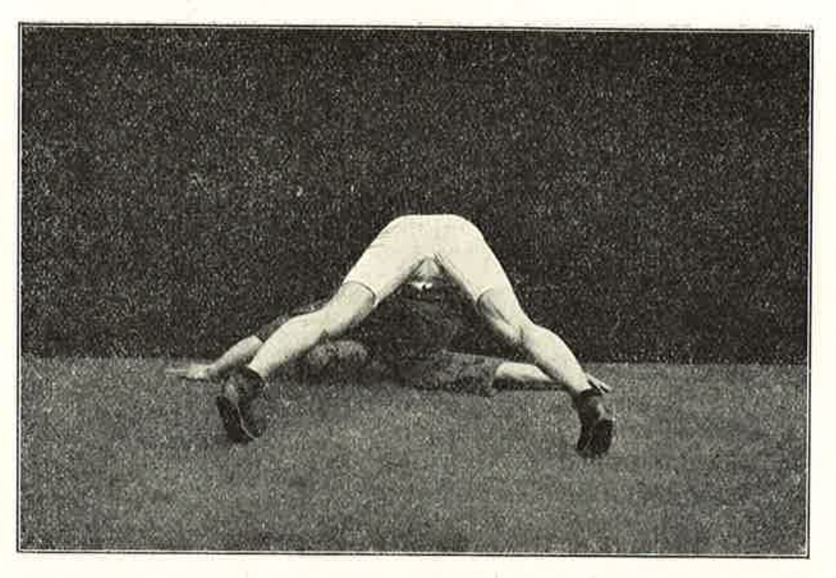


Bild 3

des Sturzes auffängt, sodann legt man den Kopf seitlich auf die Schulter und rollt sich mit gespreizten Beinen und angezogenen Fußspitzen über die dem Kopf entgegengesetzte Schulter nach hinten und kommt so wieder auf die Beine gleichzeitig zu stehen.

Besonders ist darauf zu achten, daß bei allen Fallübungen der Kopf fest auf die Brust gelegt wird, da sonst der Kopf am Boden aufschlägt und beim Zurückrollen eine Verletzung des Genickes möglich ist.

A. Polizeigriffe.



Bild 1

„Komm' mit!"

R. ergreift mit der linken Hand das linke Handgelenk des Gegners von innen, reißt ihm den Arm vor seine Brust und dreht seine Hand nach oben, sodaß der Ellenbogen des A. nach unten zeigt. Gleichzeitig führt er mit dem rechten Arm über den gefaßten Arm des A. einen Schlag unter dessen Kinn (Bild 1). Sodann umschlingt er dessen Arm und drückt mit der linken Hand das Handgelenk nach unten (Bild 2). Durch diese Hebelwirkung wird A. auf die Fußspitzen gezwungen und kann so völlig wehrlos abgeführt werden.

☞ Vorsicht! Bei rücksichtsloser Ausführung dieses Griffes ist ein Gelenkbruch unvermeidlich.



Bild 2



Bild 1

Wickelgriff.

R. erfaßt mit der linken Hand das linke Handgelenk des A. von oben, zieht den Arm kräftig zu sich und reißt dadurch A. aus dem Gleichgewicht (Bild 1). Rasch tritt er bei einer Wendung nach links mit seinem rechten Fuß vor A. und umschlingt mit dem rechten Arm von oben den gefaßten Oberarm so, daß dessen Ellenbogen an seine Brust gepreßt wird. Wickelt sodann den gefaßten Unterarm um seine rechte Hand und beugt ihm die Hand mit kräftigem Druck auf die Handknöchel zum Ellenbogen (Bild 2). Der Gegner ist wehrlos und riskiert Handgelenkbruch.

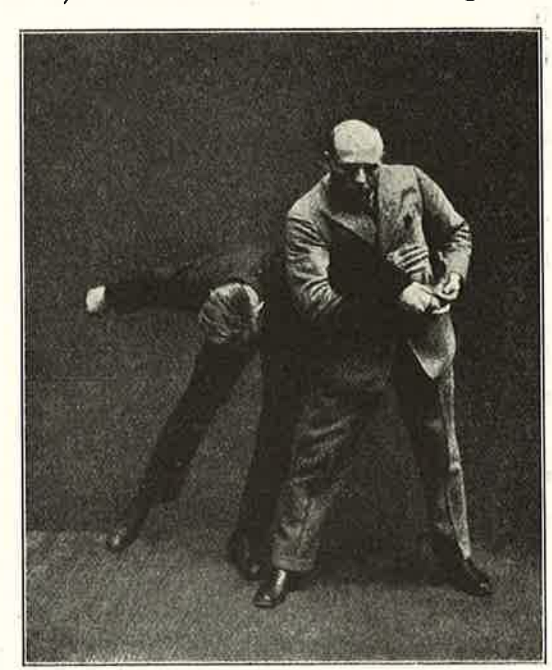


Bild 2

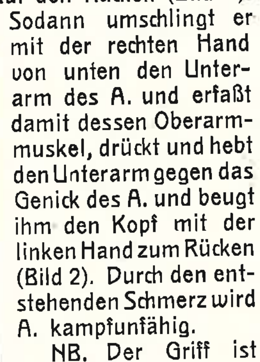


Bild 1

Kreuzfesselgriff.

R. erfaßt mit der linken Hand den linken Rockärmel des A. hinter dessen Ellenbogen, zieht so den Arm des Gegners kräftig zu sich und schlägt gleichzeitig mit der rechten Handkante kurz oberhalb des Handgelenks gegen dessen Unterarm und beugt ihm diesen dadurch auf den Rücken (Bild 1).





Sodann umschlingt er mit der rechten Hand von unten den Unterarm des A. und erfaßt damit dessen Oberarmmuskel, drückt und hebt den Unterarm gegen das Genick des A. und beugt ihm den Kopf mit der linken Hand zum Rücken (Bild 2). Durch den entstehenden Schmerz wird A. kampfunfähig.

NB. Der Griff ist richtig, wenn der Ellenbogen des A. unter die Achselhöhle des R. zu liegen kommt.

Bild 2

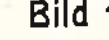




Bild 1



Quetschgriff.

R. ergreift mit der linken Hand die rechte des A. über den Handrücken so, daß der Daumen über den kleinen Fingerknöchel in den Handteller zu liegen kommt. Gleichzeitig faßt er mit der rechten Hand den Ärmel hinter dem Ellbogen und zieht diesen kräftig zu sich, während die linke Hand den Unterarm des A. scharf auf dessen Rücken drückt (Bild 1). Der hiedurch entstehende Schmerz kann noch wesentlich erhöht werden durch ein Rückwärtsbeugen des Kopfes und gleichzeitigem Hochziehen des gefaßten Armes (Bild 2). Der Griff ist richtig, wenn — wie das untenstehende Bild zeigt —, der Gegner auf die Fußspitzen gezwungen wird. Es ist nicht notwendig, daß R. auf die Seite tritt, sondern A. soll durch den Schmerz in Arm und Schultern gezwungen werden, diese Stellung einzunehmen.

Eine Ausrenkung der Schulter ist bei diesem Griffe leicht möglich, sodaß Vorsicht bei Übungen geboten ist.



Bild 2

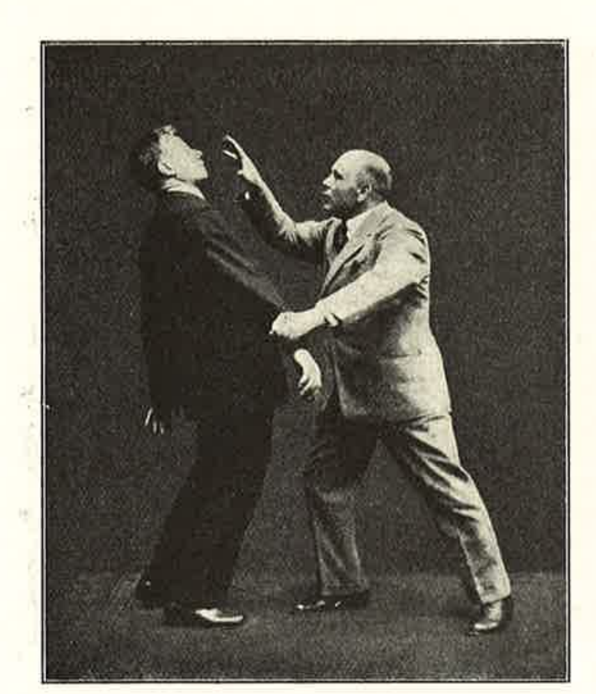


Bild 1

Ärmeltrick.

R. täuscht A. dadurch, daß er ihm mit der rechten Hand blitzschnell vor die Augen fährt. Diese Ablenkung benützt er, um inzwischen mit der linken Hand den rechten Rockärmel des A. von außen zu fassen. Vier Finger müssen in den Ärmel greifen, der Daumen liegt an der Außenseite bei den Ärmelknöpfen (Bild 1). Den Rockärmel und dadurch den Arm schwingt er von außen nach innen, sodaß der Handrücken des A. auf seinen Handrücken zu liegen kommt. Ein leichter Druck mit der freien Hand auf die Handknöchel und damit ein Abbeugen der Hand genügt, um A. wehrlos zu machen und auf die Knie zu zwingen (Bild 2).

NB. Auch hier ist bei rücksichtsloser Ausführung ein Handgelenkbruch unvermeidlich.

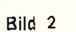


Bild 2

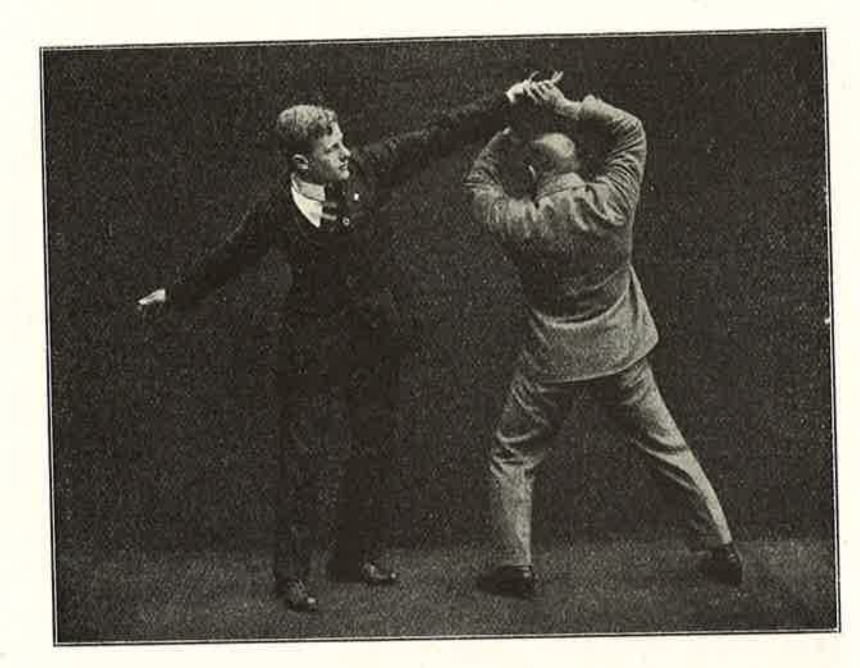


Bild 1

Durchlaufen.

R. ergreift die Hand des A. so, daß seine beiden Daumen auf den Handrücken und die Fingerspitzen in den Handteller zu liegen kommen. Reißt ihm den Arm seitlich in die Höhe und dreht sich, ohne den Griff zu lockern, unter den hochgehobenen Arm durch (Bild 1 u. 2). Dadurch wird der Arm verdreht. Mit kurzem Ruck beugt R. den gefaßten Unterarm auf den Rücken des A. und zieht ihm mit einer Hand den Kopf nach hinten (siehe Abbildung Quetschgriff Seite 13).



Bild 2

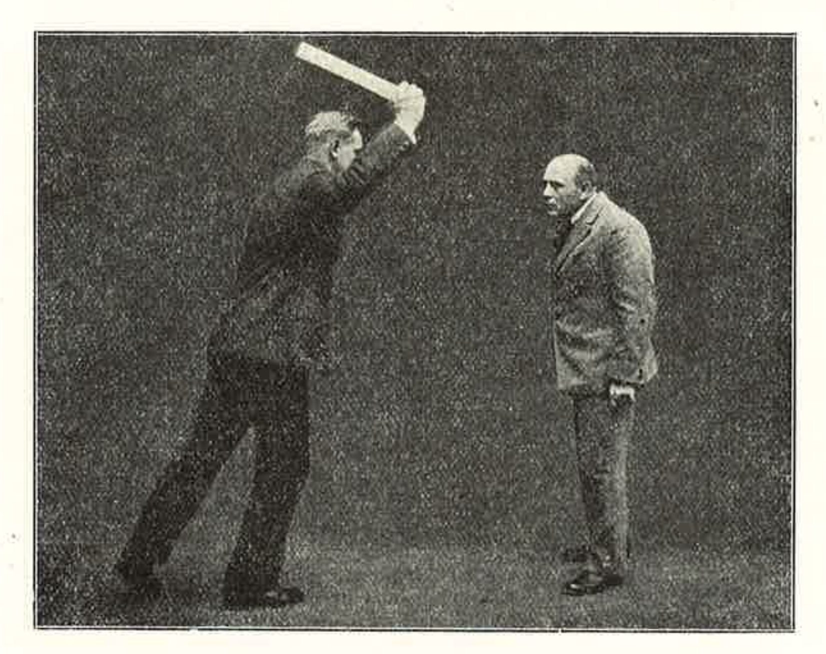


Bild 1

Aufhalten eines Flüchtlings.

A. läuft gegen R. und holt zum Schlag aus (Bild 1). R. unterlauft den hochgehobenen Arm und stellt ihm den rechten Fuß, sodaß er mit seinem Schienbein gegen das Schienbein des Gegners stoßt. Gleichzeitig schlägt er ihn kräftig mit dem Unterarm oder der Handkante in die Nierengegend (Bild 2), sodaß A. nach vorne zu Boden fällt (Bild 3). Wenn sich dieser durch den heftigen Sturz nicht schon verletzte, kann er noch am Boden durch Armhebel oder Würgegriff kampfunfähig gemacht werden.



Bild 2

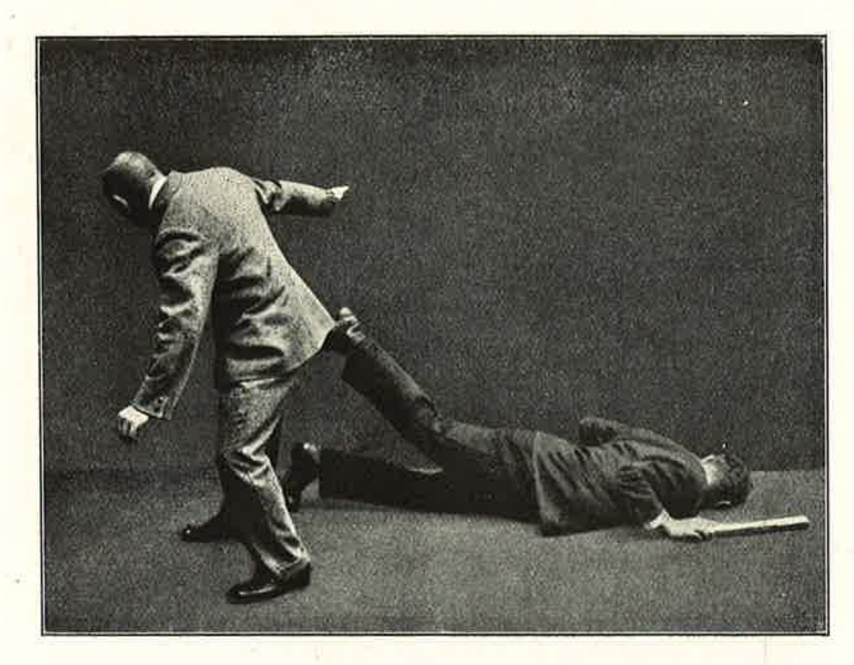


Bild 3

Einen im Ernstfalle ebenfalls sehr wirkungsvollen Hieb zeigt nebenstehendes Bild 4. Auch hier läuft R. dem Flüchtling entgegen, duckt sich jedoch im letzten Augenblick zusammen und stößt A. mit gebeugtem Ellenbogen in die Hüften.

A. wird durch den heftigen Schmerz und durch die momentane Atemnot wehrlos.

Vorsicht, Rippenbruch.

—

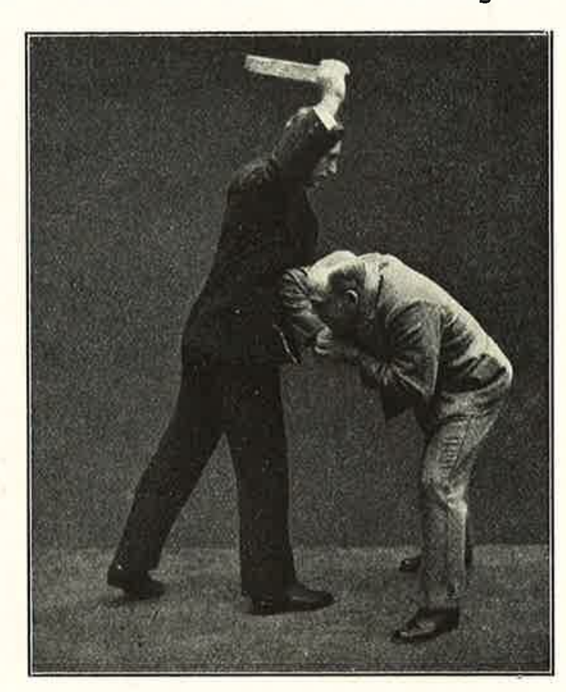


Bild 4

B. Abwehrgriffe.



Bild 1

Parade gegen nahes Würgen. Nasengriff.

A. würgt R. bei gebeugten Ellenbogen, sodaß die beiden Körper nahe beieinander stehen.

R. greift A. mit der linken Hand in den Rücken und preßt den Gegner an sich. Gleichzeitig legt er ihm die rechte Hand so ins Gesicht, daß die Nasenspitze des A. zwischen Daumen und Zeigefinger ist (Bild 1). Ohne den Griff mit der linken Hand zu lockern, reißt er ihm mit dem Daumen die Nasenspitze kräftig nach rückwärts, beugt ihm so den Kopf nach hinten und zwingt ihn mit einer Drehung nach rechts zu Boden. Aus dieser Abwehr ergibt sich dann von selbst der Armhebel, wie das Bild 3 auf Seite 34 zeigt.



Bild 2

Bild 1





Kavaliergriff.

A. greift R. mit Untergriff an und preßt ihn an sich. R. erfaßt mit seiner linken Hand an der rechten Schulter den Rock des A. und zieht ihn kräftig an sich, legt ihm gleichzeitig die rechte Hand so auf die linke Kopfseite, daß der Handballen das Auge verdeckt und an der Nase anliegt (Bild 1). Drückt ihm den Kopf nach rechts, also zur gefaßten Schulter (Bild 2), und sodann mit einem kräftigen Ruck nach rückwärts (Bild 3).

Durch den entstehenden Schmerz lockert A. sofort den Griff und stürzt rückwärts zu Boden.

Vorsicht ist bei Übung geboten, da ein zu kräftiger Ruck Genickbruch zur Folge haben kann.

(Bild 3 umstehend.)

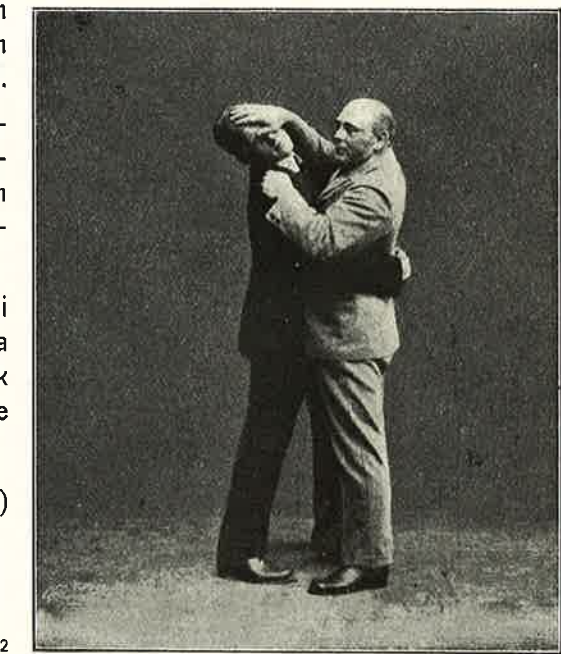


Bild 2



Bild 3

Zu
„Kavaliergriff".

Wie nebenstehende Abbildung zeigt, fällt A. auf den Hinterkopf. Es ist bei Übungen angebracht, den Angreifer auch während des Fallens noch am Rocke festzuhalten, um so den Sturz zu vermeiden.

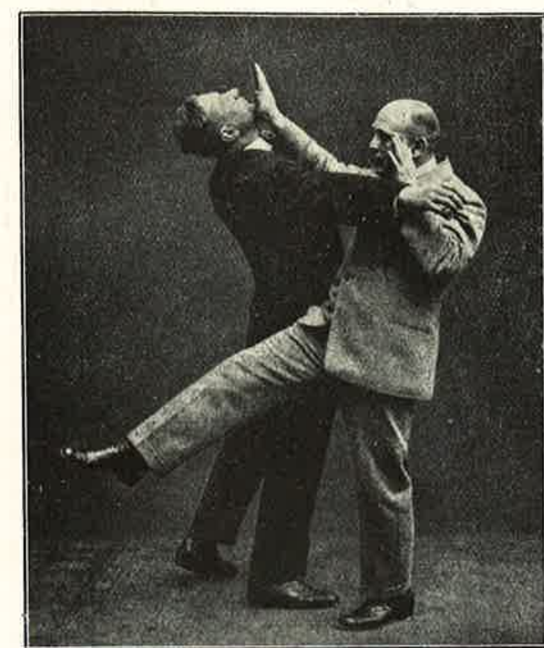
Kinnwurf.

R. erkennt die Absicht des ihn anfallenden A. Rasch schlägt er ihm von unten herauf die nach seiner Schulter greifenden Arme keilförmig auseinander (Bild 1). Gleichzeitig tritt er mit dem linken Fuß an die Außenseite der rechten Fußspitze des A. und schlägt mit dem durchgeschwungenen rechten Fuß das rechte Bein des A. nach vorne

Bild 1



Bild 3



heraus, wobei er denselben durch einen gleichzeitigen Stoß mit der rechten Hand unter dessen Kinn zu Boden wirft (Bild 2 und 3).

Auch hier fällt A. auf den Hinterkopf, sodaß dieser Wurf nur auf Matten geübt werden soll. Insbesondere sei hier noch auf die vorne beschriebenen Fallübungen verwiesen.

Bild 2





Bild 1

Kopfdrehgriff.

Angriff und Parade wie bei Kinnwurf (siehe diesen). R. faßt sodann mit der linken Hand auf die Schädeldecke des A. und mit der rechten Hand dessen Kinn so, daß dieses in seinen Handteller zu liegen kommt (Bild 1). Dreht ihm den Kopf mit einem Ruck nach rechts und reißt ihn so zu Boden (Bild 2).

Hier ist besondere Vorsicht am Platze, weil bei einer zu kräftigen Drehung ein Genickbruch unvermeidlich ist.

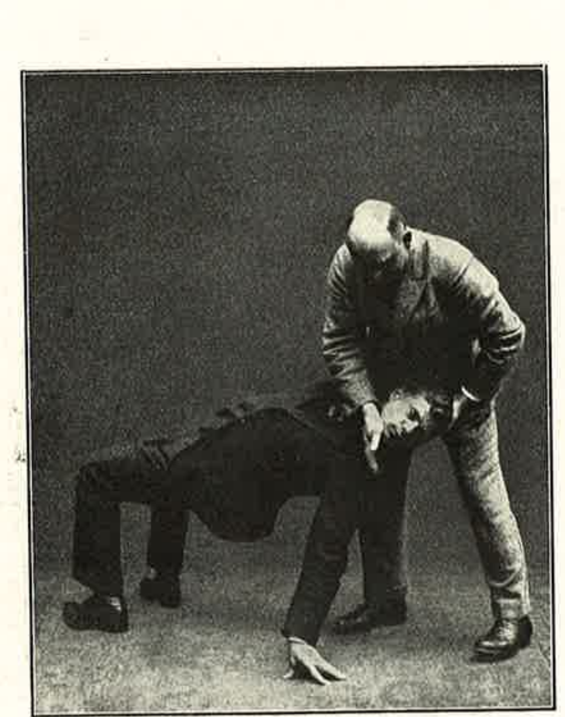


Bild 2



Bild 1

Halsabwehr durch Fingerbrechen.

A. faßt R. mit der linken Hand an der Schulter und würgt ihn mit der rechten. R. gibt dem Druck nach, indem er einen Fuß zurückstellt und das Kinn anzieht. Dadurch entsteht ein Hohlraum unter der würgenden Hand des A. R. greift nun mit seinen beiden Daumen so in den entstandenen Hohlraum, daß er den kleinen Finger und den Daumen des A. von unten erfassen kann (Bild 1). Diese beiden Finger zieht er auseinander und reißt seinen Gegner durch eine rasche Rückwärtsbewegung zu Boden (Bild 2). Vorsicht Fingerknöchelbruch!

Bild 2

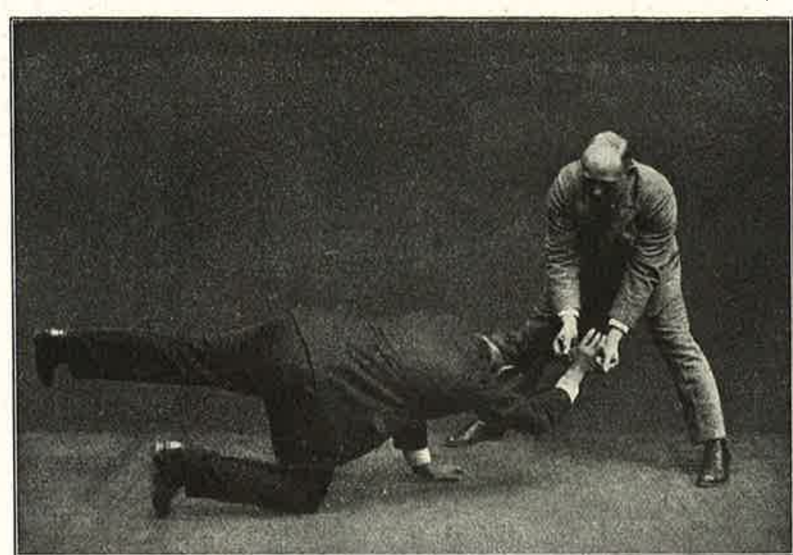




Bild 1

Parade gegen scharfen Angriff.

A. stürzt sich auf R. und will diesen an den Schultern oder Oberarmen oder am Hals fassen. R. pariert diesen Angriff durch einen kräftigen Stoß mit dem rechten Handballen auf das linke Schlüsselbein des A. und hält ihn am Rockkragen fest; gleichzeitig ergreift er mit der linken Hand von unten die Außenseite des rechten Oberärmels des A. (Bild 1.) Sodann drückt er A. mit der rechten Hand zurück, zieht ihn aber gleichzeitig mit der linken an sich und tritt ihm mit der rechten Fußsohle ins Kniegelenk (Bild 2). Der Gegner stürzt augenblicklich zu Boden und R. macht ihn dadurch wehrlos, daß er den gefaßten linken Arm verkehrt (also mit dem Ellenbogen nach unten) über sein Knie beugt. Mit der freiwerdenden, linken Hand drückt er den Kopf des A. nach hinten, verstärkt damit die Hebelwirkung



Bild 2

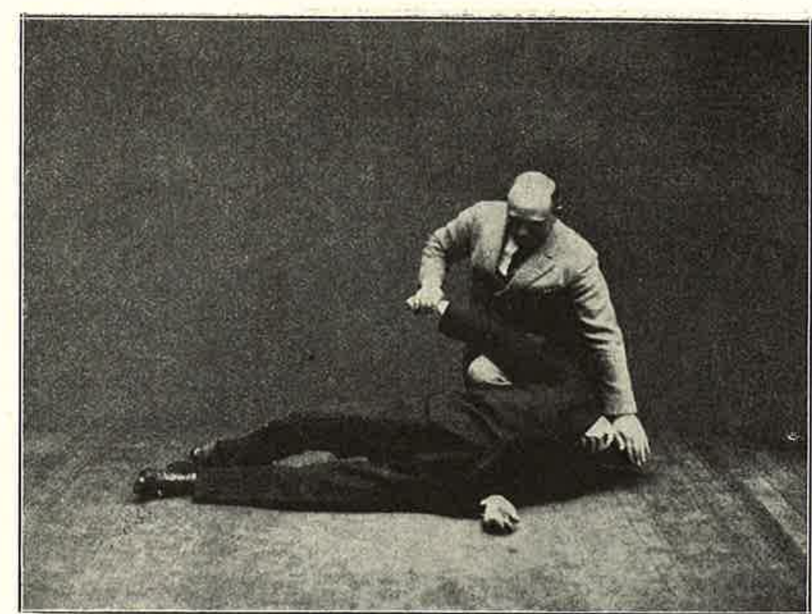


Bild 3

und erhöht den Schmerz (Bild 3). — NB. Beim Üben dieses Griffes ist besondere Vorsicht geboten und beim Tritt ins Kniegelenk der tretende Fuß sofort zurückzuziehen, oder noch besser nur an die Außenseite des Knies zu treten, da sonst ein Kniegelenkbruch unvermeidlich ist.

Langes Beinstellen.

A. stürzt sich auf R. und sucht diesen zurückzudrängen.

R. erfaßt den Gegner wie bei dem scharfen Angriff (Seite 20), gibt dem Druck des A. nach, indem er mit seinen Beinen nach rückwärts ausweicht, läßt sich schnell auf das linke Knie nieder und

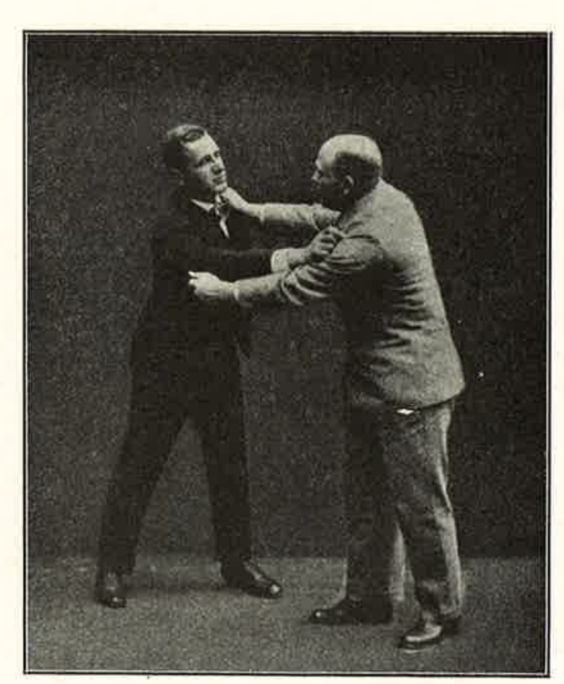


Bild 1



Bild 2

stellt gleichzeitig seinen rechten Fuß so quer vor den Gegner, daß die Innenseite des Fußes auf dem Boden aufliegt. Durch dieses ruckartige Niederknien wird A. aus dem Gleichgewicht gezogen und fällt so über das gestellte Bein (Bild 2).

Zu beachten ist hierbei, daß R. den gefaßten Arm nicht losläßt, damit er ihn beim Sturz des A. verkehrt über den Oberschenkel beugen kann. Erst dann läßt R. mit der linken Hand los, um entweder den Kopf des A. rückwärts zu beugen oder ihn zu würgen, wie Bild 3 zeigt.

—

Bild 3

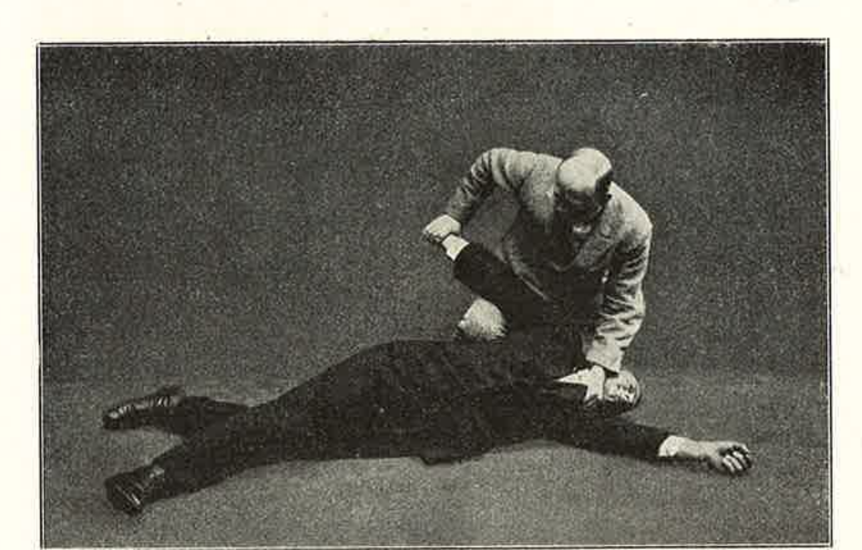


Bild 1



Abwehr eines Oberarmangriffes. Verkehrte Armbeuge.

A. hält R. an beiden Oberarmen fest. R. ergreift mit seiner linken Hand mit Untergriff das linke Handgelenk des A. (Bild 1), reißt sich mit einer Linksdrehung los und setzt seinen rechten Fuß vor A., zieht den gefaßten Arm mit einer Aufwärtsdrehung über die rechte Schulter, sodaß der Ellenbogen des A. direkt auf seine Schulter zu liegen kommt. Mit seiner rechten Hand sucht er zur Sicherung an der Kleidung des Gegners Halt (Bild 2).

Durch einen kleinen Druck auf das verdrehte Handgelenk des A. wird dieser auf die Zehenspitzen gezwungen und kann — völlig wehrlos — leicht abgeführt werden.

—

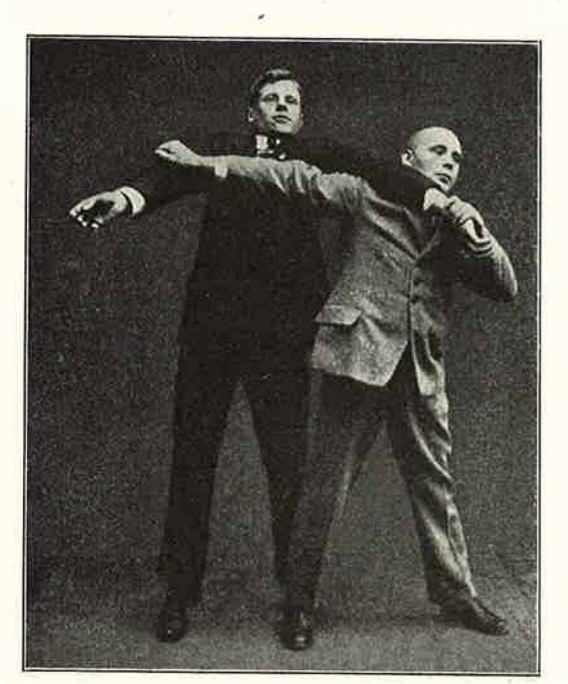


Bild 2





Bild 1

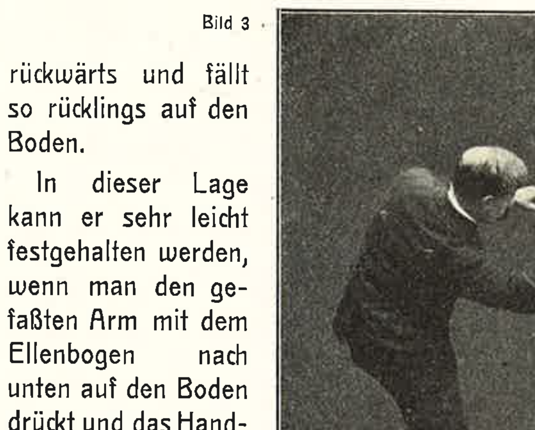
Drehgriff nach außen.

A. würgt R. mit gestreckten Armen.

R. erfaßt den rechten Unterarm des Gegners mit seiner rechten Hand von innen (Bild 1). Mit der linken Hand ergreift er den Daumen der schon gefaßten Hand (Bild 2) und dreht, während er rasch einen Schritt rückwärts macht, dieselbe nach außen. Schnell greift er mit der freiwerdenden rechten Hand so nach, daß sein Daumenballen auf die Knöchelreihe und die Fingerspitzen in die Innenseite der gefaßten Hand zu liegen kommt. (Bild 3.) Dadurch kann sowohl die Drehung wie das Abbeugen der Hand verschärft werden. Durch den entstehenden Schmerz im Handgelenk und im Ellenbogen vollführt A. ganz von selbst eine Drehung nach



Bild 2



rückwärts und fällt so rücklings auf den Boden.

In dieser Lage kann er sehr leicht festgehalten werden, wenn man den gefaßten Arm mit dem Ellenbogen nach unten auf den Boden drückt und das Handgelenk nach innen abbeugt (Bild 4).

(Risiko: Handgelenk- und Ellenbogenbruch, daher Vorsicht bei Übungen.)

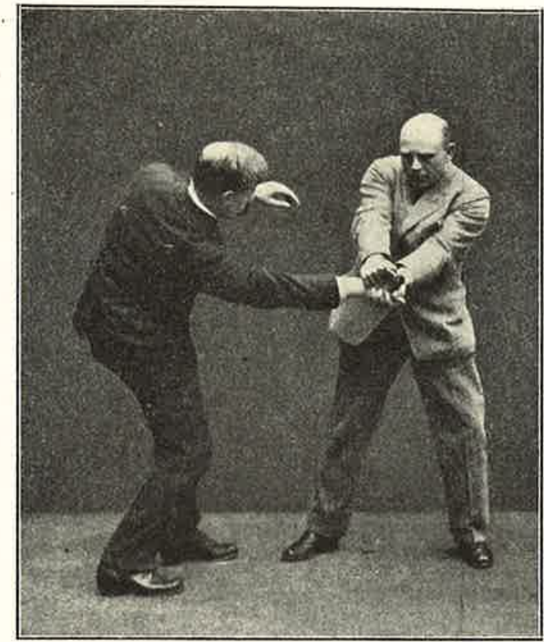


Bild 3

Nur zu leicht wird der Laie vermuten, daß A. (wie Bild 4 zeigt) noch die linke Hand und seine Beine zur Verteidigung frei hat. Die Lage des A. ist jedoch durchaus keine zufällige und zeigt recht deutlich, wie sehr dessen ganzer Körper durch den heftigen Schmerz angespannt ist. A. ist völlig wehrlos.

Bild 4

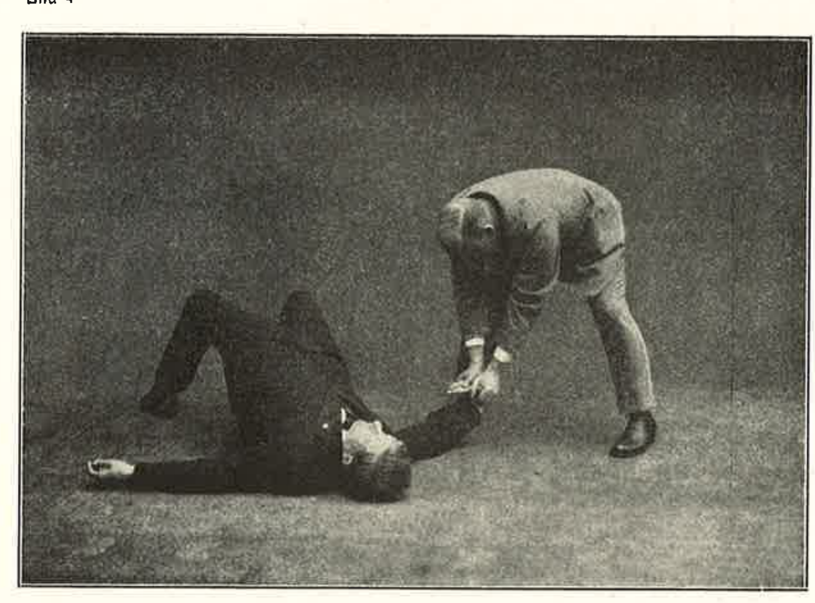




Bild 1

Abwehr gegen Würgen mit gestreckten Armen.

(Armfallgriff, Drehgriff nach innen.)

A. würgt R. mit gestreckten Armen.

R. ergreift mit der rechten Hand den linken Unterarm des A. von unten, zieht diesen an sich und faßt mit der linken Hand dessen Handrücken (Bild 1).

R. schwingt sich nach links und stellt den rechten Fuß vor den des Gegners, zieht den gefaßten Arm über die Brust (Bild 2), preßt ihm mit dem rechten Ellenbogen den gefaßten Oberarm kräftig gegen die Hüfte, legt sein Körpergewicht nach rückwärts in den angepreßten Oberarm und übt einen kräftigen Druck gegen die Handknöchel aus. Dadurch beugt er die Hand des A. gegen dessen Ellenbogen. Der dadurch entstehende Schmerz macht A. wehrlos (siehe Bild 3, Seite 33).

Ist der Gegner sehr kräftig, so wirft R. sein ganzes Körper-



Bild 2

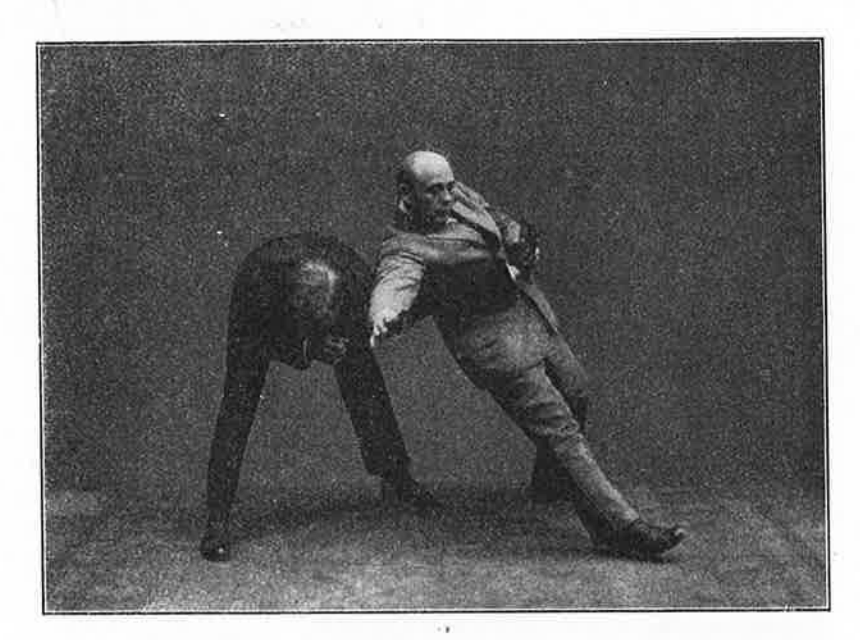


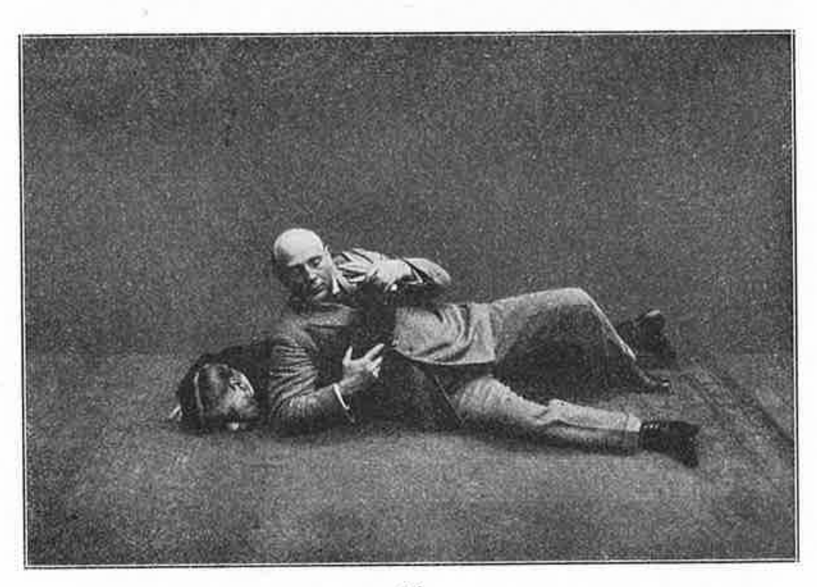
Bild 3

gewicht auf den Oberarm des Gegners, indem er beide Beine auseinanderspreizt und einen kräftigen Druck auf die Handknöchel der gebeugten Hand ausübt (Bild 3). So läßt er sich mit dem Gegner zu Boden fallen (Bild 4).

Es ist darauf zu achten, daß der gefaßte Arm gut unter der Achselhöhle durchgezogen ist.



Bild 4



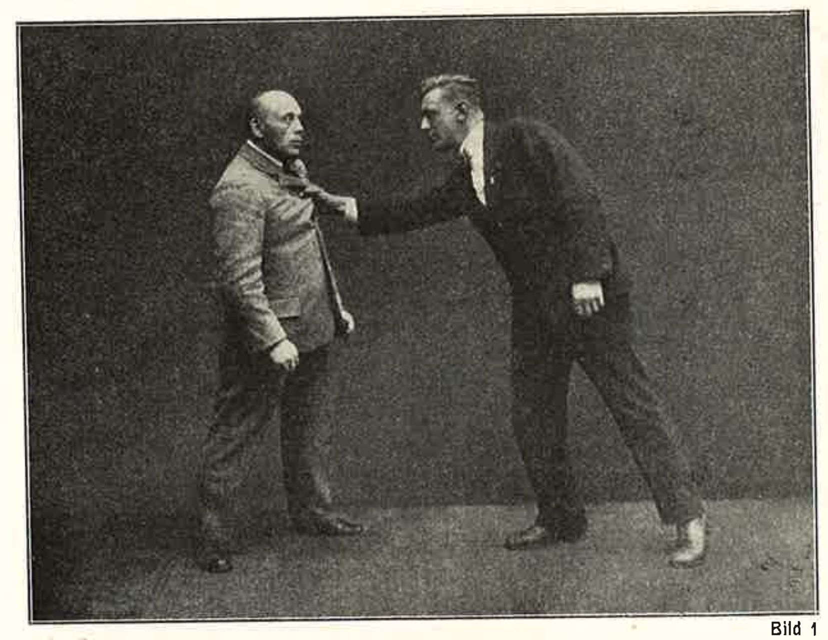


Bild 1

Brustabwehr.

Hier ist zur Abwehr der gleiche Drehgriff nach innen angewandt, wie beim Würgen mit gestreckten Armen (siehe Seite 30). Nur ist hier der Angriff von der anderen Seite gezeigt und daher auch die Abwehr entsprechend seitenverkehrt.

Bild 2



Bild 3

Zu Brustabwehr.

Dieses Bild zeigt, wie der Gegner durch einen kräftigen Druck auf die Handknöchel und Abbeugen der Hand zum Ellenbogen wehrlos gemacht ist. Auch hier kann bei starkem Gegner der Armfallgriff angewandt werden.

(Armfallgriff siehe Seite 30 und 31.)



Abwehr eines Angriffes über die Arme.

A. umklammert R. über beide Arme und preßt ihn an sich.

In der Regel kann sich R. schon durch einen kräftigen Handkantenschlag in die Nierengegend von der Umklammerung befreien. Sollte ihm dies aber nicht gelingen, tritt er A. mit der Fußsohle kräftig gegen das Schienbein

Bild 1



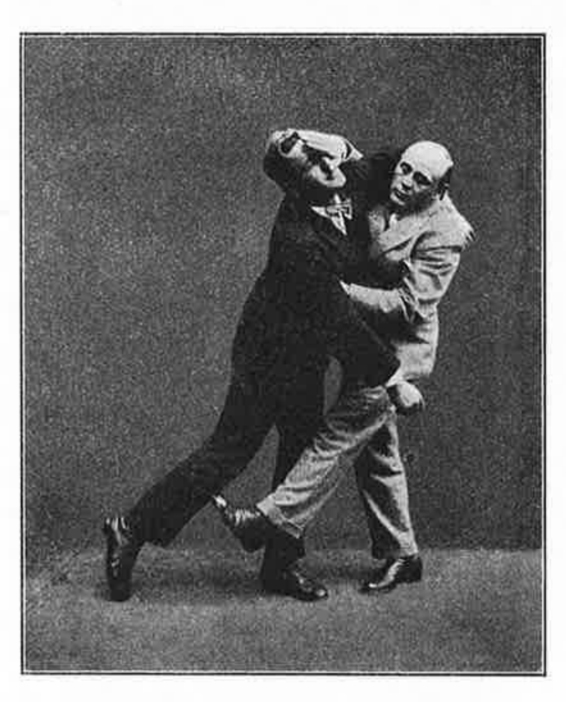


Bild 2

(Bild 1) oder mit dem Absatz auf die Fußspitze. Durch den entstehenden Schmerz wird der Griff gelockert. R. schlüpft mit der rechten Schulter unter den linken Arm des A. und setzt mit der rechten Hand den Nasengriff an; gleichzeitig drückt er ihn mit der linken Hand fest an sich (Bild 2). Nasengriff siehe Seite 18.

Bild 3 zeigt, wie der Angreifer, schon am Boden liegend, durch Armhebel völlig wehrlos gemacht werden kann. Noch ehe A. vollständig zu Boden fällt, ergreift R. mit der linken Hand dessen linkes Handgelenk und beugt ihm den Arm verkehrt über seinen Schenkel, während er mit der rechten Hand dessen Kopf rückwärts beugt.

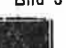


Bild 3

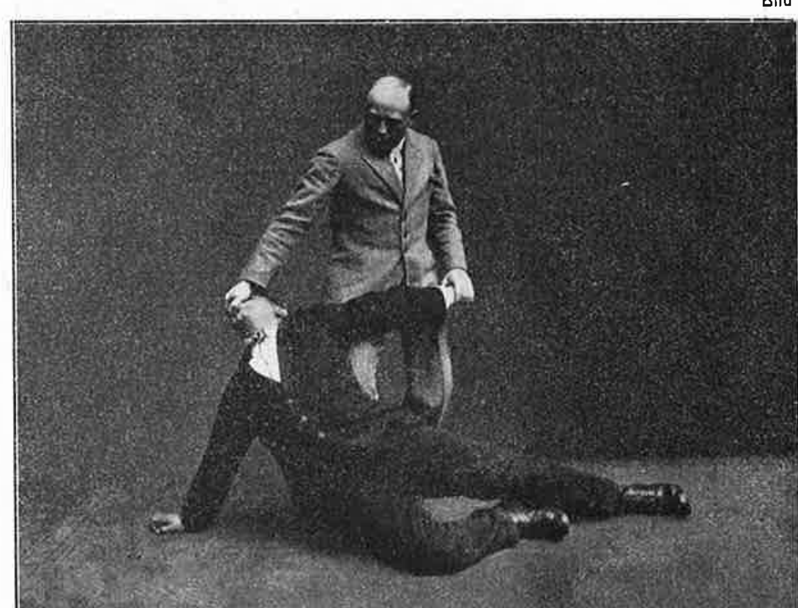


Bild 1



Wurf durch Beintrick.

A. faßt R. an der Außenseite der beiden Arme.

R. macht denselben Griff und stößt den Gegner mit dem rechten Arm nach rückwärts und zieht ihn mit dem linken zu sich, so daß A. das Gleichgewicht verliert. Gleichzeitig tritt R. mit der linken Fußsohle kräftig an die Außenseite der rechten Kniekehle des A., so daß dieser zu Boden stürzen muß. (Kniegelenkbruch!)

Zu bemerken ist hier noch, daß R. den linken Rockärmel des A. auch noch während des Sturzes festhält und so A. nicht völlig fallen läßt, damit er ihn mit einem Armhebel noch völlig wehrlos machen kann.

Vergleiche Bild 3, Seite 25.

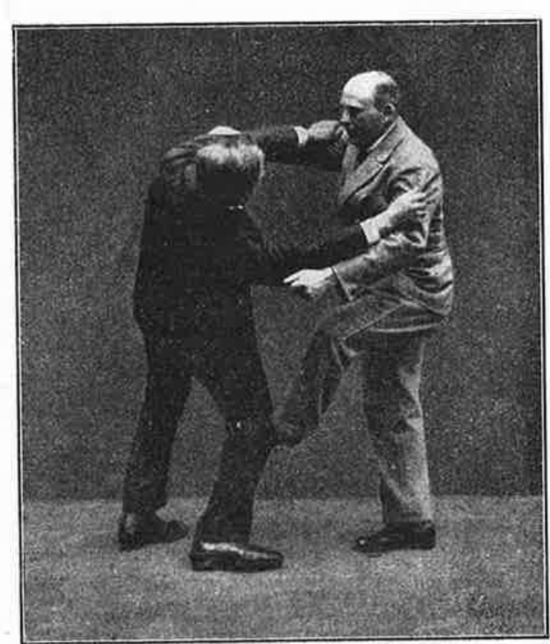


Bild 2

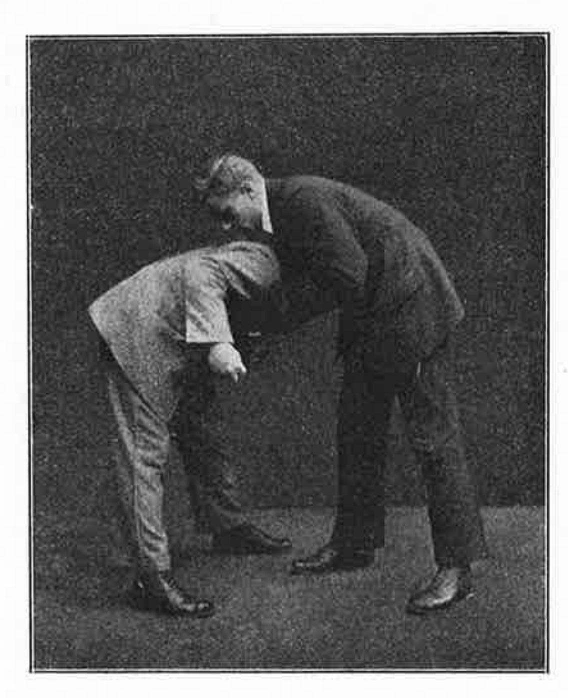


Bild 1

Abwehr gegen einen Kopfgriff.

A. umschlingt mit dem rechten Arm den Kopf des R.

R. ergreift mit der linken Hand das rechte Handgelenk des A. (Bild 1). Mit dem rechten Faustknöchel schlägt er gegen die Mitte des inneren Oberschenkelmuskels; durch den entstehenden Schmerz lockert A. den Griff, so daß R. unter dessen Arm durchlaufen kann (Bild 2). R. vollführt nun, ohne das Handgelenk des A. freizugeben, eine vollständige Drehung linksum, wodurch er dessen Arm verdreht. Somit kommt die rechte Brustseite des A. an die rechte Hüfte des R. zu liegen. (Bild 3).

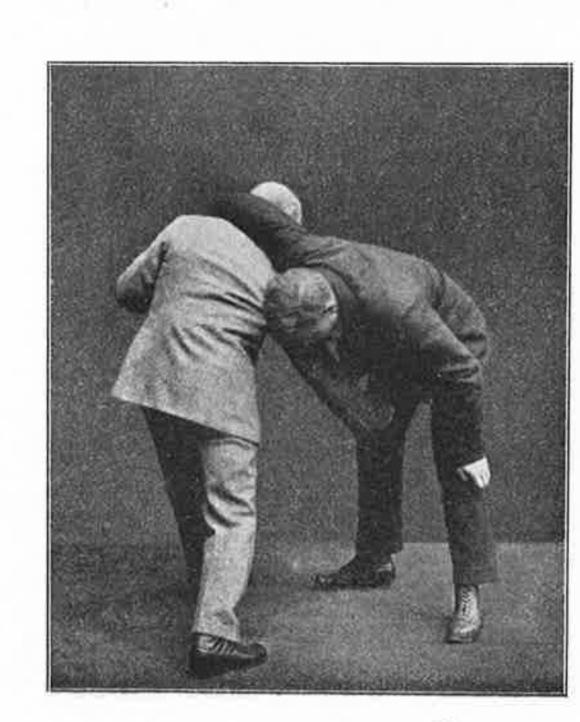
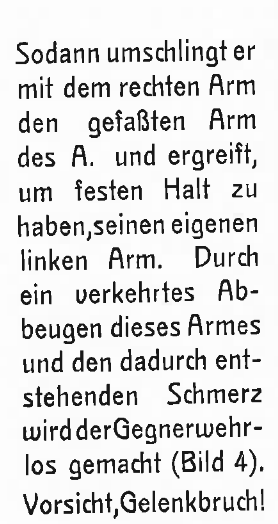


Bild 2



Bild 3



Sodann umschlingt er mit dem rechten Arm den gefaßten Arm des A. und ergreift, um festen Halt zu haben, seinen eigenen linken Arm. Durch ein verkehrtes Abbeugen dieses Armes und den dadurch entstehenden Schmerz wird der Gegner wehrlos gemacht (Bild 4).

Vorsicht, Gelenkbruch!

Dieser Griff kann auch wie folgt ausgeführt werden:

Nachdem R. unter dem Arm des A. durchgelaufen ist (Bild 2), faßt er auch mit der rechten Hand die schon gefaßte des A. und beugt ihm so den Arm auf den Rücken (siehe Kopfquetschgriff Seite 13 Bild 2).

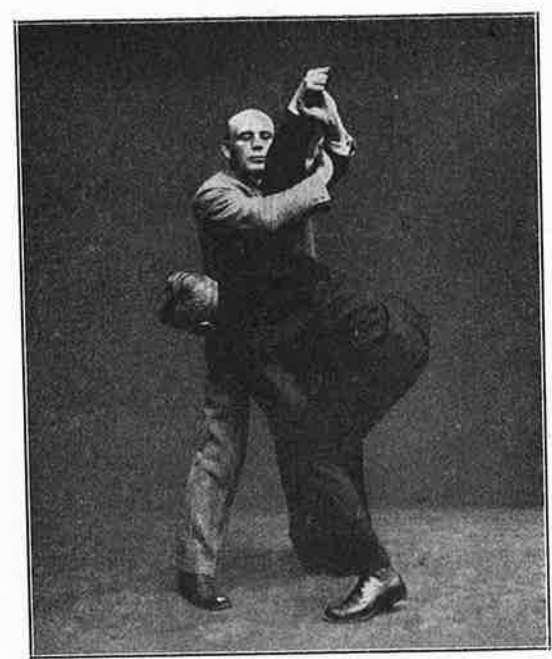


Bild 4

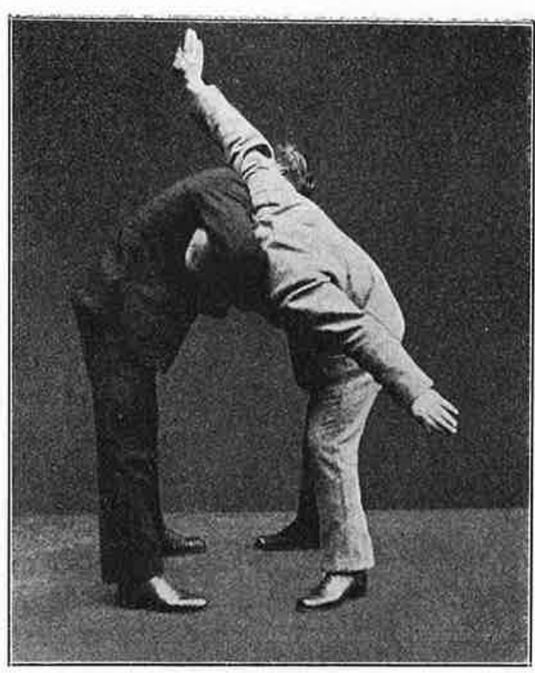


Bild 1

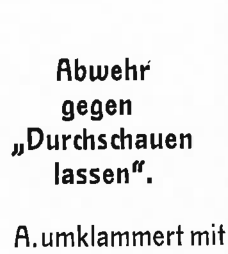
Kopfhebel.

Angriff des A. ist wie bei „Abwehr gegen einen Kopfgriff" (Seite 36).

Hält A. seinen Kopf etwas seitlich, so schwingt R. seinen rechten Arm hoch (Bild 1), um damit das Genick des A. zu umklammern, drückt ihm den Kopf unter die Brust und dreht ihm gleichzeitig den Kopf quer. Um den Druck noch zu erhöhen, faßt er seine linke Hand und preßt so dessen Kopf an sich. Während R. sich aufrichtet, zieht er dessen Kinn kräftig hoch (Bild 2). Bei Übung ist besondere Vorsicht notwendig, da bei heftiger Ausführung dieser Griff wegen Genickbruch tödlich sein kann.



Bild 2



Abwehr gegen „Durchschauen lassen".

A. umklammert mit seinem rechten Arm den Kopf des R. und drückt ihn gegen seine Hüfte.

R. schwingt seinen linken Arm von hinten über den rechten Arm des A. und greift diesem unter die Nase (siehe Nasengriff). Gleichzeitig faßt er mit der rechten Hand in die Kniekehle des rechten Fußes von A. (Bild 1), reißt ihm die Nase nach rückwärts und den Fuß aufwärts, wodurch A. zu Boden fällt (Bild 2 und 3).

Bild 3 umseitig.

Bild 1





Bild 2

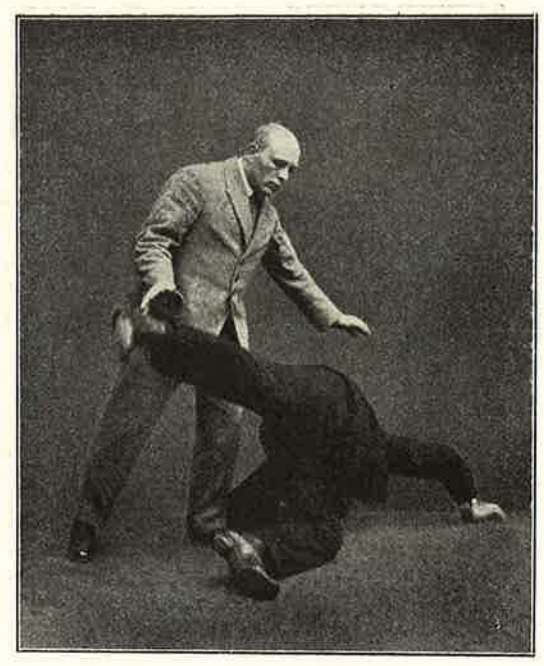




Bild 3

Auch hier ist es vorteilhafter, wenn R. seinen Gegner nicht zu Boden kommen läßt, sondern noch rechtzeitig dessen rechtes Armgelenk erfaßt und einen Armhebel ansetzt, wie z. B. Bild 3 Seite 34 zeigt.

Ohrfeigenparade.

A. holt mit der rechten Hand aus, um R. ins Gesicht zu schlagen (Bild 1).

R. pariert diesen Schlag mit seinem linken Arm, wie Bild 2 zeigt, umschlingt sofort den Arm des A. und preßt so

Bild 1

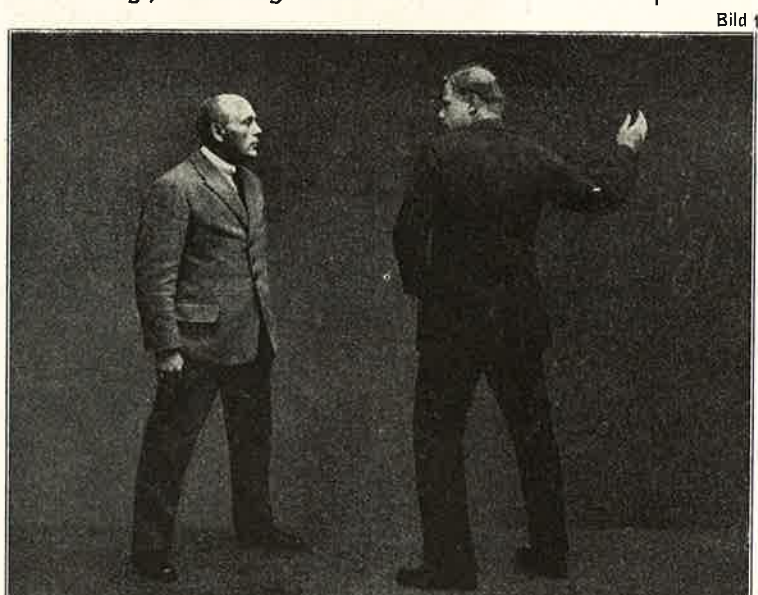


Bild 2



dessen Handgelenk unter seine Achselhöhle. Um auf diesen umschlungenen Arm eine Hebelwirkung ausüben zu können, hält er sich mit der Hand an des Gegners Brust fest. Zugleich drückt R. mit der rechten Hand dessen Kopf zur Schulter gegen den gefaßten Arm (Bild 3).

Es liegt die Vermutung nahe, daß A. sich mit der noch freien Hand zur Wehr setzen könnte.

Dies ist aber nicht möglich, weil durch die Hebelwirkung am rechten Arm die linke Schulter unwillkürlich nach rückwärts gespannt wird.

A. ist wehrlos und riskiert neben Ellenbogenbruch eine Genickverletzung.



Bild 3

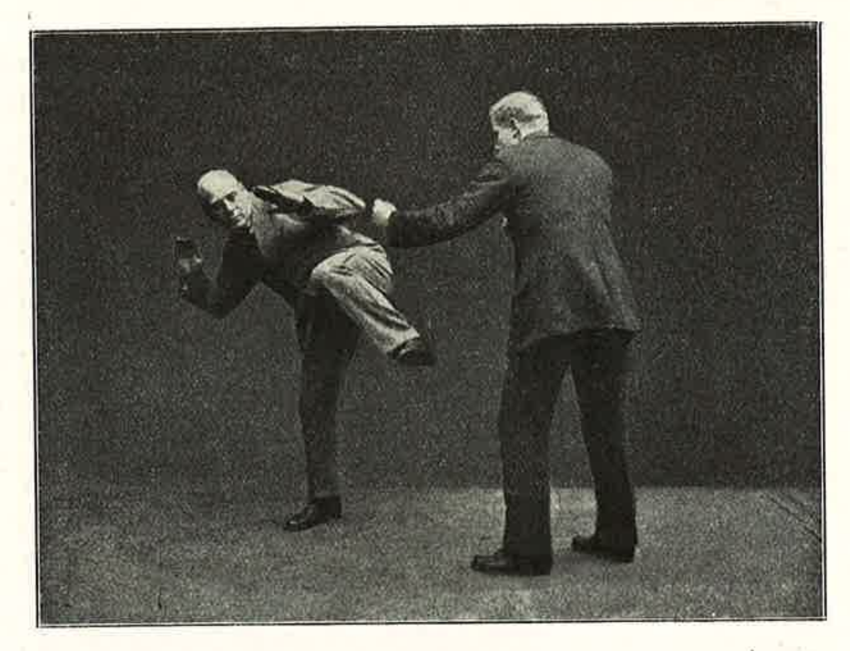


Bild 1

Savattschlag.

A. geht in Boxerstellung auf R. los. R. zieht ein Bein an und tritt A. mit der Fußsohle kräftig unterhalb des Knies auf das Schienbein. A. fällt dadurch zu Boden.



Bild 2

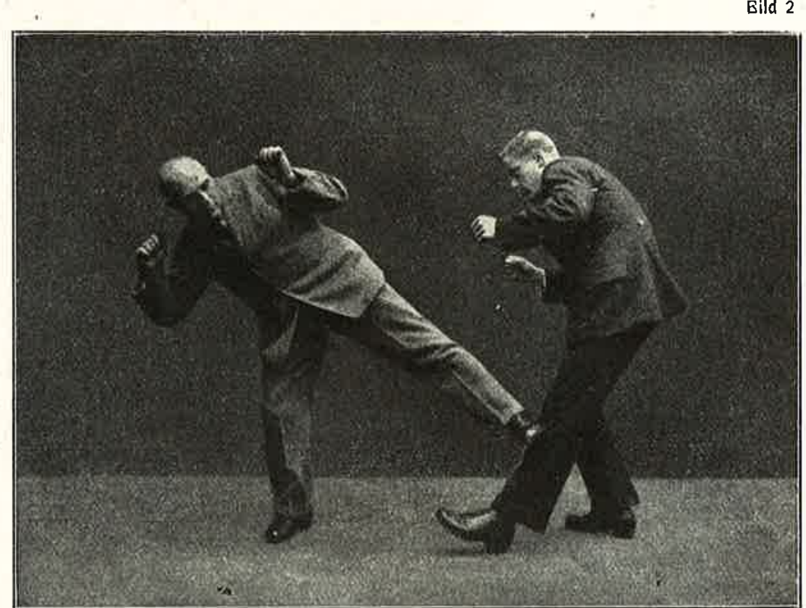


Bild 1



Abwehr eines seitlichen Messerstiches von innen.

R. pariert den stichführenden Arm dadurch, daß er diesen am Unterarm mit der linken Unterarmkante abfängt (Bild 1) und sofort festgreift.

Gleichzeitig faßt er mit der rechten Hand auf die Schulter des stechenden Armes, schwingt seinen rechten Fuß hinter A. und schlägt mit dem Ellenbogen kräftig unter dessen Kinn, so daß er dessen Kopf nach rückwärts reißt. A. ist wehrlos (Wurf auf den Hinterkopf).

Zu bemerken ist hierbei, daß der Arm des A. stark seitwärts durchgezogen wird, damit dessen Achselhöhle kräftig gegen die Hüfte des R. gepreßt wird.



Bild 2



Bild 1

Abwehr eines Messerstiches von oben.

A. sticht mit der rechten Hand von oben gegen R. Dieser pariert mit dem gegenüberliegenden Unterarm (Bild 1), tritt mit dem rechten Fuß hinter A. oder hinter dessen rechtes Bein und schlägt gleichzeitig mit dem rechten Unterarm von hintenher stark gegen das Armgelenk des A. (Bild 2). Durch diesen Schlag knickt der Arm einwärts, sodaß R. mit der rechten Hand den Unterarm des A. fassen kann.

Durch kräftiges Abbeugen dieses gefaßten Unterarmes nach rückwärts, fällt A. über den von R. gestellten Fuß zu Boden.

Ist diesem durch das Abbeugen des Armes das Messer noch nicht entfallen, so kann es ihm leicht durch einen Druck auf die Handknöchel (Abbiegen der Hand nach innen) entwunden werden (Bild 3).



Bild 2

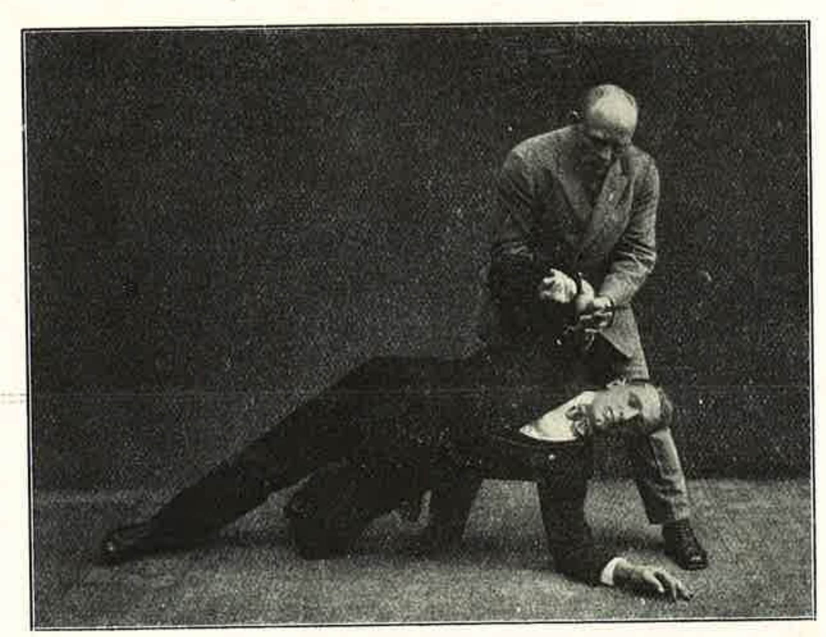


Bild 3

Abwehr eines Messerstiches von außen.

A. sticht mit der rechten Hand von außen gegen den Hals des R. Dieser pariert den Stich mit seiner rechten Unterarmkante (Bild 1) und greift sich sofort an dessen Unterarm fest.

Gleichzeitig schlägt er mit seinem linken Handballen von unten herauf so auf dessen Oberarmmuskel, daß der Oberarm des A. nach vorne rollt.

R. schwingt sich etwas nach rechts und schlägt mit seinem linken Bein das rechte Schienbein des A. nach rückwärts heraus (Bild 2) und wirft ihn so zu Boden.

Sofort kniet er sich auf dessen Ellenbogen, dreht ihm die



Bild 1

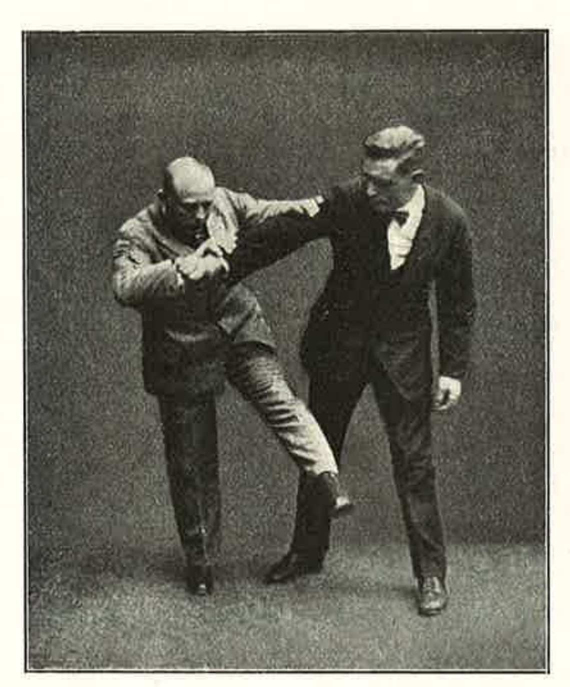


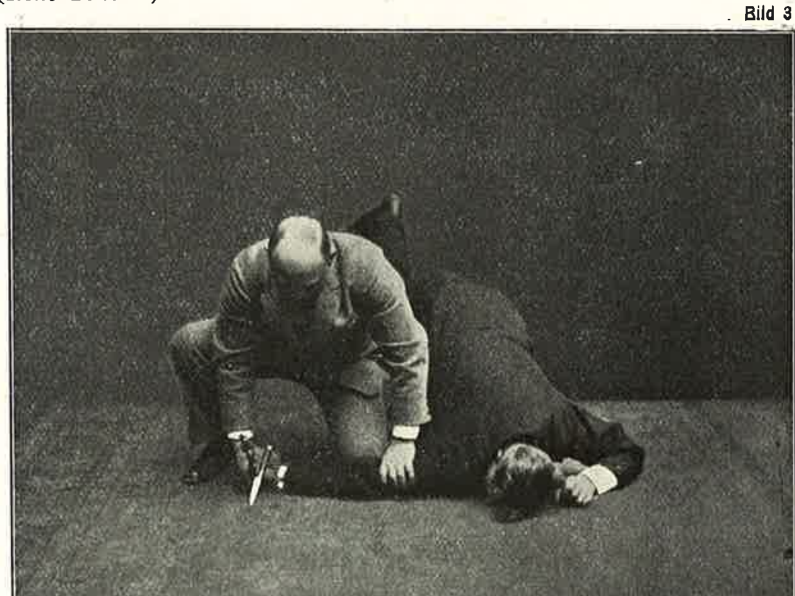
Bild 2

Hand nach rückwärts und beugt mit der rechten Hand durch einen kräftigen Druck auf die Handknöchel die Hand zum Ellenbogen (Bild 3). Dadurch öffnet sich die Hand des A., dem das Messer entfällt.

Anmerkung: Beim Üben dieser Abwehrgriffe ist besonders auf richtige Parade mit der Unterarmkante zu achten. Es ist daher zu empfehlen, diese Griffe erst einzeln nach Kommando zu üben.

Erkennt man jedoch frühzeitig genug die Absicht des Gegners, welcher mit der Hand in die Tasche greifen will, um von einer Waffe Gebrauch zu machen, so wird man in diesem Falle irgend einen beliebigen Griff anwenden, um ihn sofort wehrlos zu machen. Will beispielsweise der Angreifer in die Hosentasche fassen, so ist sehr leicht der Kreuzfesselgriff anzuwenden (siehe Seite 12).

Bild 3



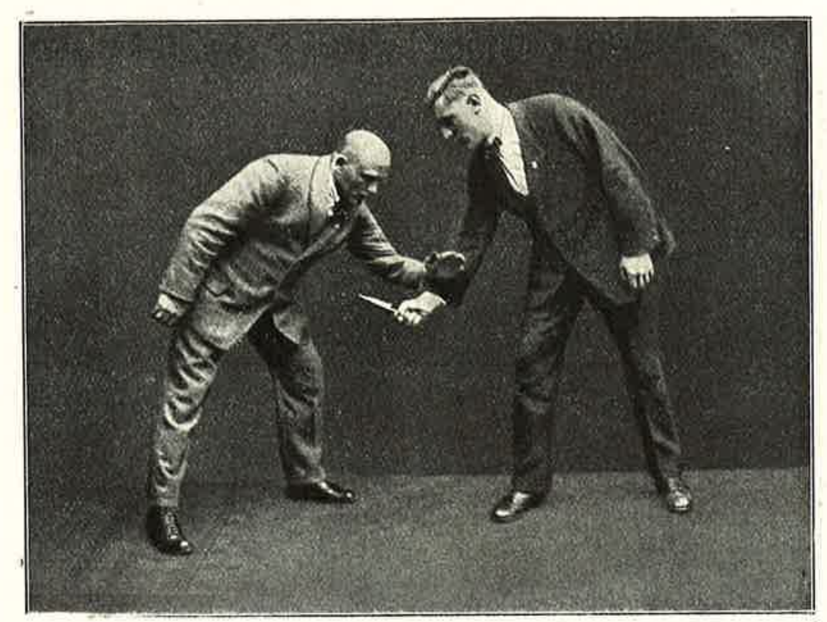
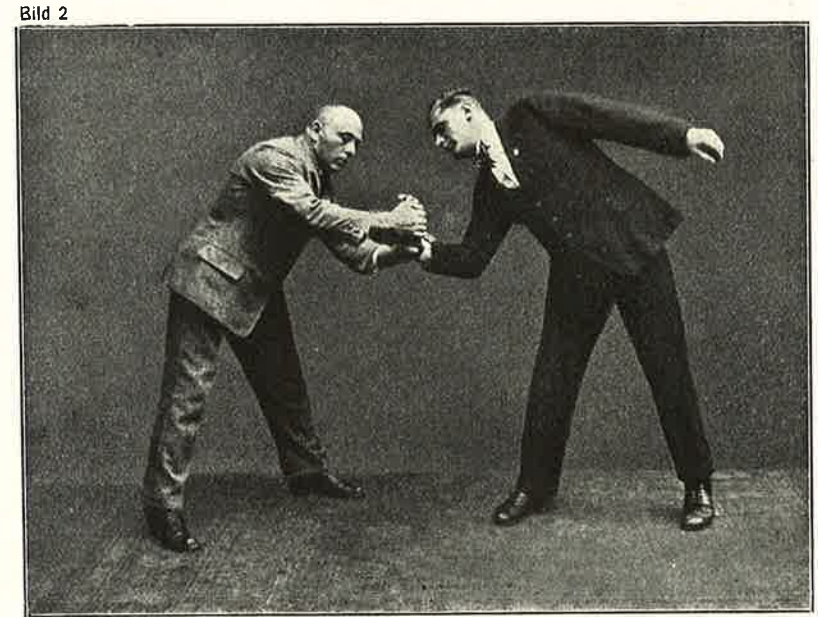


Bild 1

Abwehr eines Bauchstiches.

A. sticht mit der rechten Hand von unten nach dem Bauch des R. Dieser schwingt sich nach links in gespreizte Stellung und pariert den stichausführenden Unterarm mit seiner linken Unterarmkante bei gleichzeitiger Vorwärtsbeugung des Oberkörpers. (Bild 1). (Auf diese Vorwärtsbeugung ist besonders zu achten.) Gleichzeitig erfaßt er den Unterarm mit der Hand des parierenden Armes, schlägt ihm mit der gespreizten rechten

Bild 2



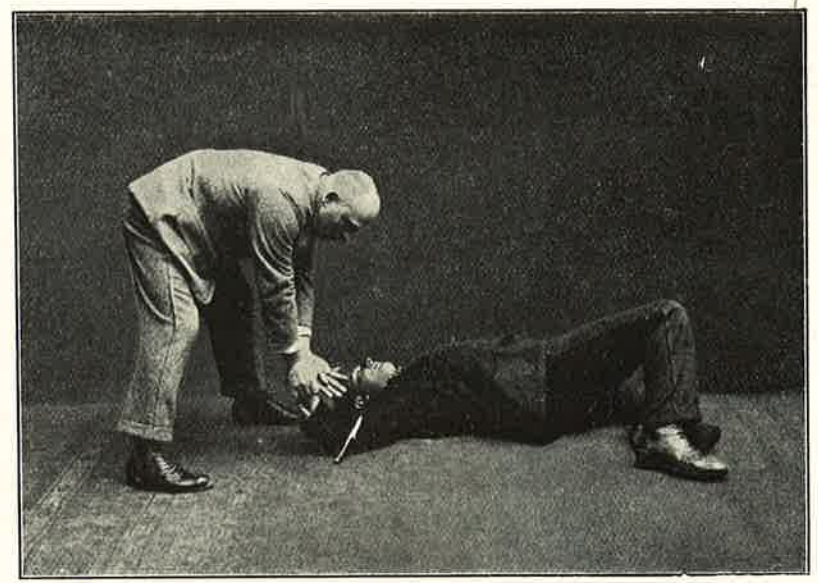


Bild 3

Hand von unten herauf auf die Handknöchel, wodurch er das Handgelenk des A. einwärts knickt (Bild 2). Diese geknickte Hand reißt er ihm nach rückwärts und wirft ihn so zu Boden (Bild 3). R. drückt ihm nun den Ellenbogen gegen den Boden fest, und beugt ihm das Handgelenk durch kräftigen Druck auf die Handknöchel nach innen. Durch den entstehenden Schmerz öffnet sich die Hand und A. ist wehrlos.

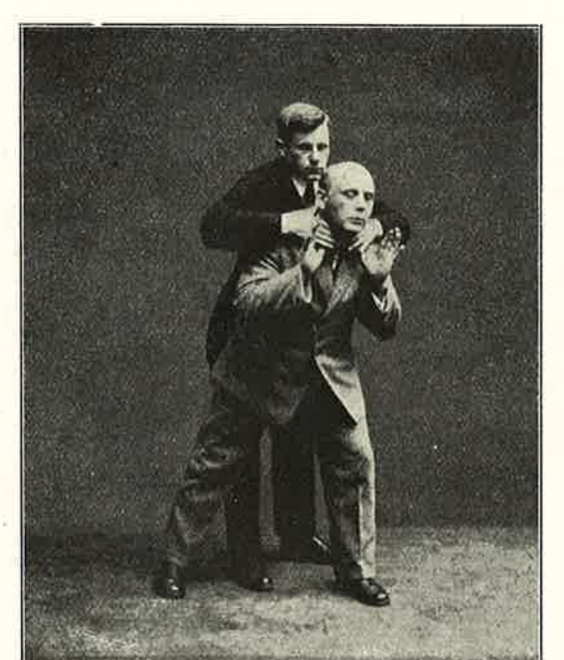


Bild 1

Abwehr gegen Würgen von rückwärts.

A. würgt R. mit beiden Händen von hinten. R. stellt einen Fuß zurück und beugt sich nach vorne. Dadurch entstehen unter den umklammernden Händen Hohlräume und er kann mit beiden Daumen unter die umklammernden Finger stoßen (Bild 1). Er faßt die beiden kleinen Finger und streckt die Arme mit einem Ruck seitlich aus und beugt die gefaßten kleinen Finger kräftig nach unten zurück zum Handrücken (Bild 2). Schnell vollführt er eine Drehung nach links oder rechts und kreuzt dadurch beide Arme des A. übereinander. (Bild 3). A. fällt zu Boden (Fingerbruch).

Bild 2

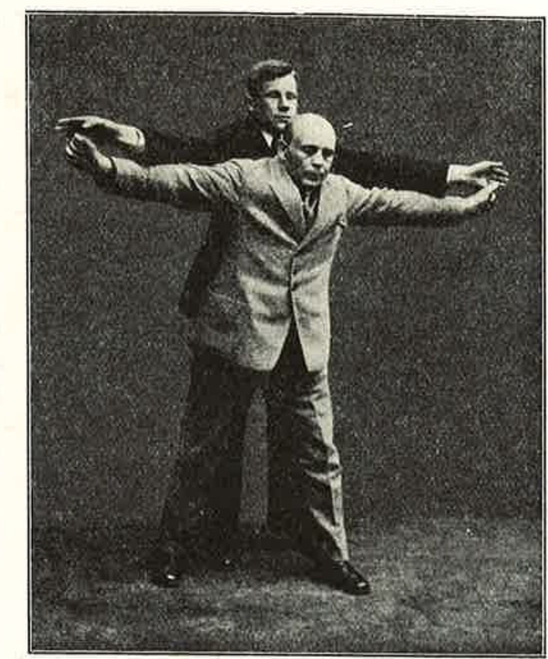


Bild 3 zeigt, wie A. das Gleichgewicht schon verliert und von R. durch eine geringe weitere Drehung leicht zu Boden geschleudert werden kann.

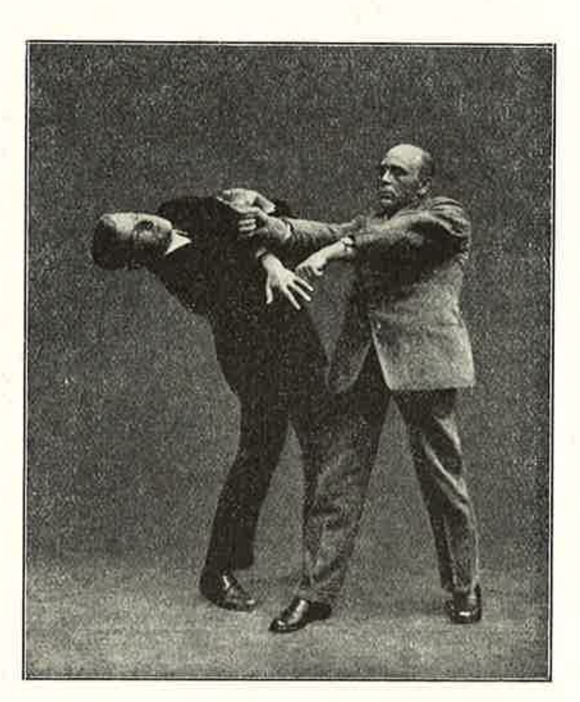


Bild 3

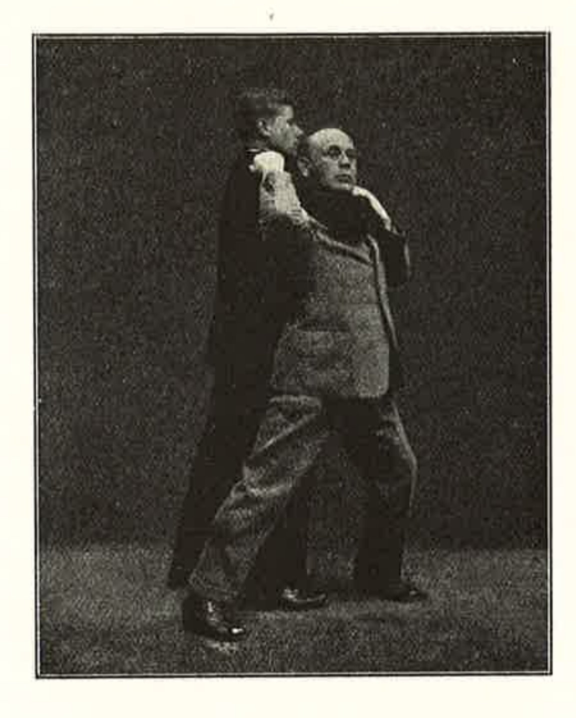


Bild 1

Abwehr gegen ein Würgen von rückwärts mit gebeugtem Arm.

A. würgt R. von rückwärts mit seinem rechten, gebeugten Arm.

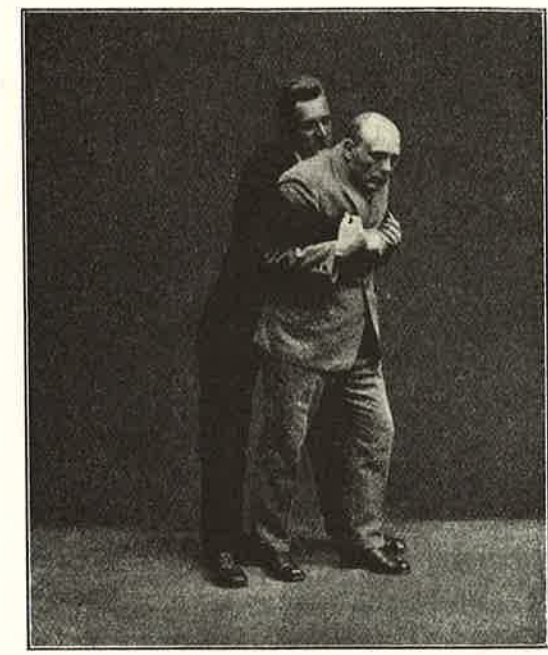
R. erfaßt mit der linken Hand den würgenden Unterarm und greift mit der rechten zurück auf die Schulter des A. Sodann stellt R. seinen rechten Fuß zurück (Bild 1) und zieht den Gegner durch ruckartiges Vorwärtsbeugen über seine Schulter (Bild 2).

Beim Üben ist darauf zu achten, daß man seinen Gegner während des Überwurfs und noch nachher gut an Schulter und Arm festhält, sodaß dieser beim Sturz erst auf die Beine kommt, da sonst eine Schulter- oder Genickverletzung möglich sein kann.

Bild 2



Bild 1



Abwehr gegen ein Umfassen von rückwärts über die Arme.

R. preßt die umklammernden Unterarme fest an seine Brust, stellt einen Fuß rückwärts und schleudert den Gegner durch rasches Vorwärtsbeugen über sich hinweg.

Vorsicht: den Gegner beim Sturz am Unterarm festhalten. Wurf darf nur auf guten Matten geübt werden.



Bild 2



Bild 1

Wurf durch Armzug.

A. faßt R. an beiden Achseln.

R. lockert den rechten Arm des A. durch einen Schlag mit der Handkante von der Innenseite gegen dessen Handgelenk, erfaßt gleichzeitig mit der rechten Hand den Rockärmel des gelockerten Armes unter der Achselhöhle (Bild 1) und schwingt sich mit einer Drehung nach links so unter den gefaßten Arm, daß die Achselhöhle über seine rechte Schulter zu liegen kommt, zieht kräftig mit beiden Händen den gefaßten Arm nach unten und schleudert den Gegner durch gleichzeitiges Vorwärtsbeugen über seine Schulter hinweg (Bild 2).



Bild 2

Bild 1



Krawattenwurf.

R. schlägt dem Gegner die Arme auseinander wie beim Kinnwurf (Seite 20), faßt ihn an der Krawatte oder am Rockkragen hoch an der Brust, dreht sich unter seinen eigenen Arm hindurch (Bild 1), sodaß er mit seinem Rücken quer vor den Gegner kommt, zieht diesen fest an seinen Rücken und beugt sich rasch nach vorwärts, sodaß er den Gegner über seinen Rücken hinwegwirft.

Anmerkung: Es ist beim Üben erforderlich, den Gegner auch während des Sturzes am Rockkragen festzuhalten, damit dieser nicht auf den Kopf fallen kann.



Bild 2



Bild 1

Hüftschwung mit Kopfzug.

R. umschlingt mit dem rechten Arm das Genick des A., zieht ihm den Kopf nach vorne und dreht seinen Körper mit gespreizten Beinen quer vor seinen Gegner (Bild 1). Bei einer kräftigen Rumpfbeuge nach vorwärts fliegt A. kopfüber zu Boden (Bild 2). Auch hier ist es beim Üben notwendig, den Gegner festzuhalten und so einen Sturz auf den Kopf zu vermeiden. Selbstredend können alle diese Überwürfe nur auf gut gepolsterten Matten geübt werden.

—

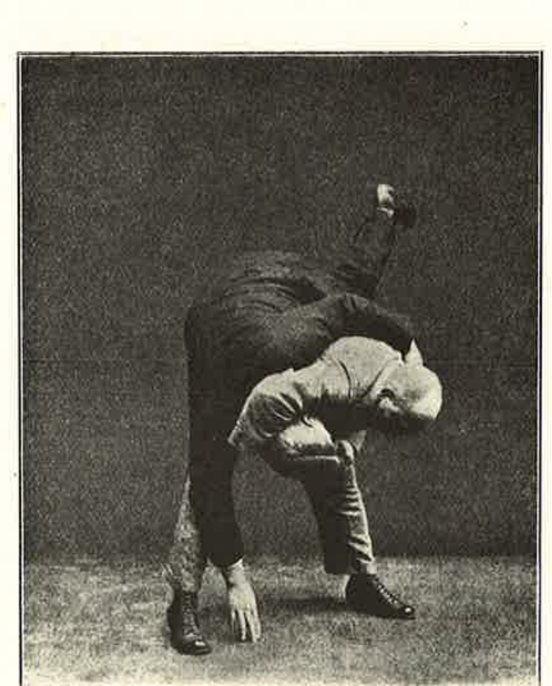


Bild 2

Bild 1



Kopfwurf.

A. faßt R. bei den Schultern.

R. greift seinem Gegner an den Rockkragen und zieht ihn kräftig an sich; dann stemmt er einen Fuß gegen dessen Bauch und setzt sich rückwärts nieder. Dadurch wirft er seinen Gegner über sich hinweg.

NB. Dieser Kopfwurf ist sehr gefährlich, weshalb bei Übungen desselben folgendes zu beachten ist:

1. Den Wurf nicht zu kräftig, d. h. nicht zu rasch ausführen.
2. Den Gegner gut am Rockkragen festhalten, bis dieser vollständig am Boden angekommen ist, da dieser sonst auf den Kopf stürzt.
3. Beide müssen den Kopf gut einziehen, damit sie beim Fall auf die Schulter zu liegen kommen.
4. Der Gegner muß ein Bein abbeugen, um damit die Prellung abzufangen.

—

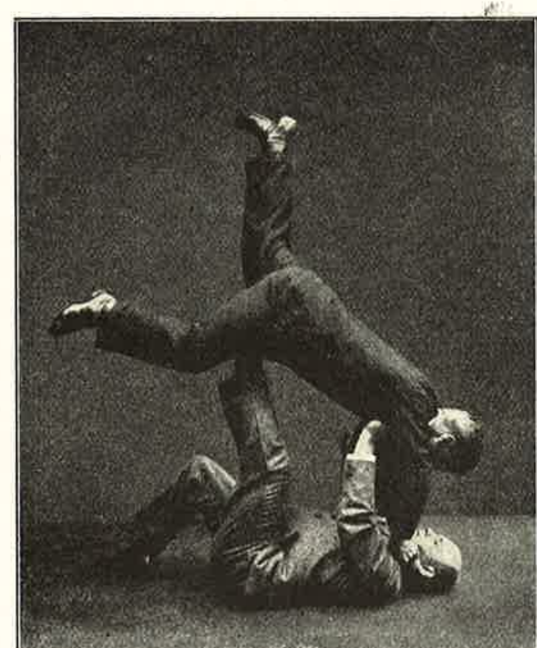


Bild 2

C. Bodenverteidigung.



Bild 1

Schienbeintrick.

R. ist zu Boden gestürzt und verteidigt sich gegen A. dadurch, daß er sich mit seinem rechten Fuß hinter der Ferse des A. einhakt (B. 1) und mit dem linken Fuß kräftig gegen dessen Schienbein tritt (Bild 2). A. stürzt dadurch zu Boden. Dieser Schienbeintrick kann in seiner vollen Wirkung nur im Ernstfalle angewandt werden, da der Gegner wohl in den meisten Fällen einen Kniegelenkbruch davontragen wird. Will man sich jedoch von der Wirkung dieses Schienbeintrittes überzeugen, so ist zu empfehlen, mit dem Fuße nicht gegen das Schienbein zu treten, sondern nur mit der Fußsohle dagegen zu drücken.

Bild 2

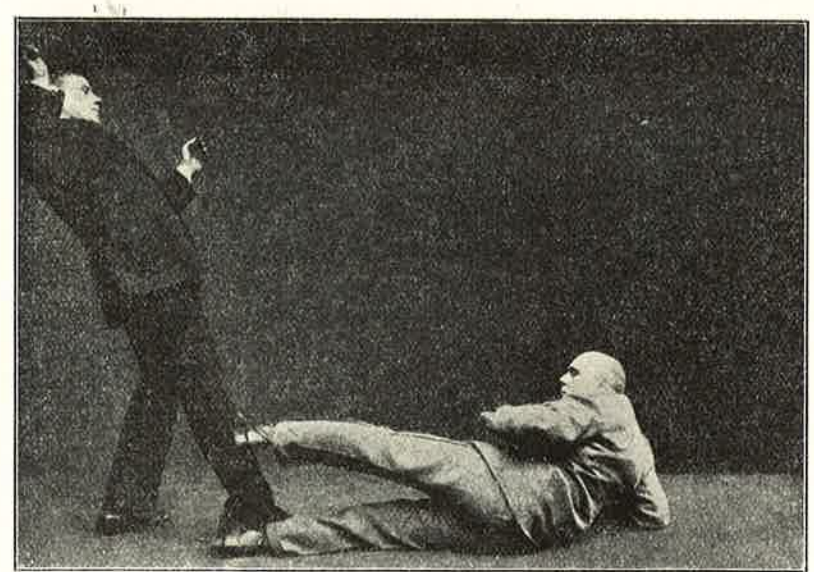




Bild 1

Nierenzange.

R. liegt am Boden und wird von A., welcher zwischen seinen Beinen kniet, mit beiden Händen gewürgt (Bild 1). R. erfaßt mit beiden Händen den Rockkragen des A. und zieht diesen an sich, umschlingt mit beiden Beinen die Hüften des A., sodaß die Füße verankert sind. Durch kräftiges Strecken der Beine wird ein heftiger Druck auf die Nieren ausgeübt, sodaß A. durch den entstehenden Schmerz und durch Atemnot kampfunfähig wird.

NB. Bei Übung ist Vorsicht am Platze, da der Nierendruck evtl. tödlich sein kann.

Bild 2





Bild 1

Beinschlinge.

A. würgt R. in der gleichen Lage wie bei Nierenzange. A. ist so dick, daß R. ihn mit seinen Beinen nicht umschlingen kann. R. erfaßt daher mit beiden Händen dessen rechten Unterarm, schwingt beide Beine hoch und legt ihm den linken Unterschenkel über das Gesicht, sodaß der Unterschenkel an die linke Wange des A. zu liegen kommt (Bild 1) und drückt ihn nach links zu Boden. Gleichzeitig zieht er den gefaßten Arm zwischen seine Beine hindurch, verankert die Beine über Brust oder Gesicht des A. und beugt ihm den Ellenbogen verkehrt über seinen rechten Oberschenkel (Bild 2). Durch kräftigen Druck auf das Handgelenk kann der Arm gebrochen w rden.

Bild 2





Bild 1

Verteidigung durch Knieschlag.

A. kniet an der Außenseite des R. und preßt ihm beide Arme zu Boden.

R. schlägt mit seinem linken Knie kräftig gegen die Hüfte des A., sodaß dieser seitlich zu Boden fällt. Dieser Knieschlag kann auch bei Würgen am Boden angewandt werden.

Vorsicht, Nierenschlag!

Bild 2

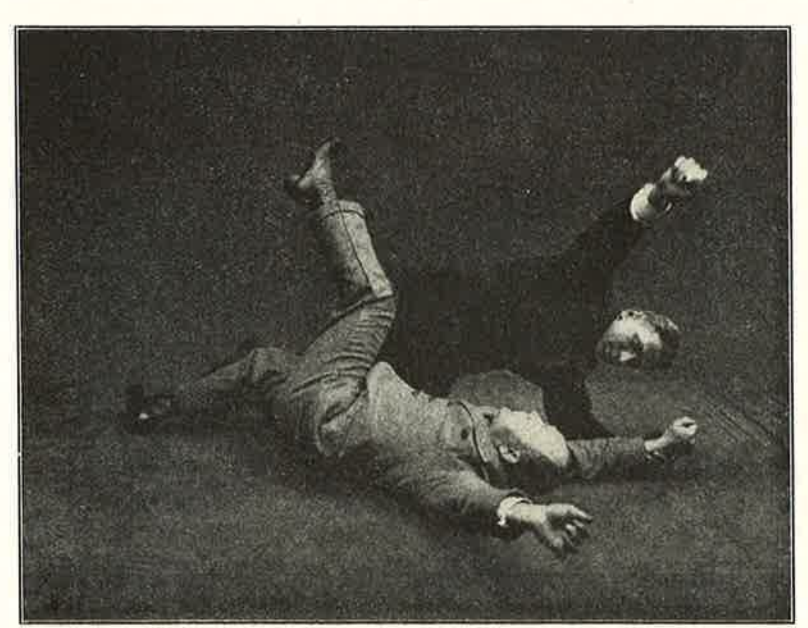
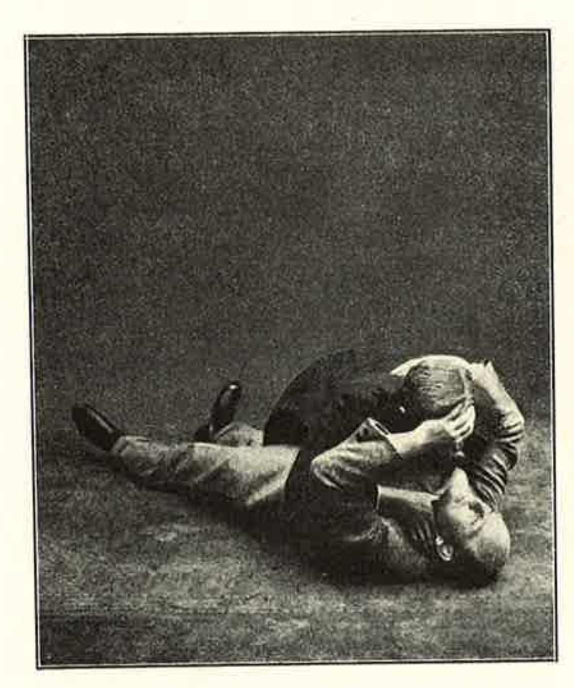




Bild 1



Abwehr gegen Würgen am Boden.

Abwehr durch Nasengriff wie beim nahen Würgen.
(Seite 18)

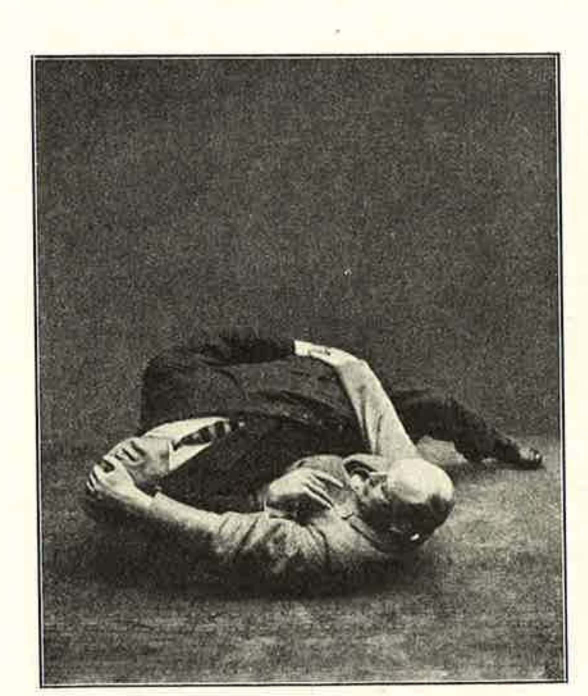


Bild 2



Bild 1

Verteidigung gegen zwei, durch Savattschlag und Drehgriff nach außen

A. I. würgt R. mit beiden Händen und gestreckten Armen; A. II. springt auf R. zu und holt zum Schlag aus. R. wendet gegen A. I. den Drehgriff nach außen an (Seite 28), gleichzeitig holt er mit einem Fuß zum Stoß aus und tritt mit der Fußsohle kräftig gegen die Innenseite des Oberschenkels von A. II. Auch dieser fällt zu Boden. (Savattschlag Seite 42)

Bild 2

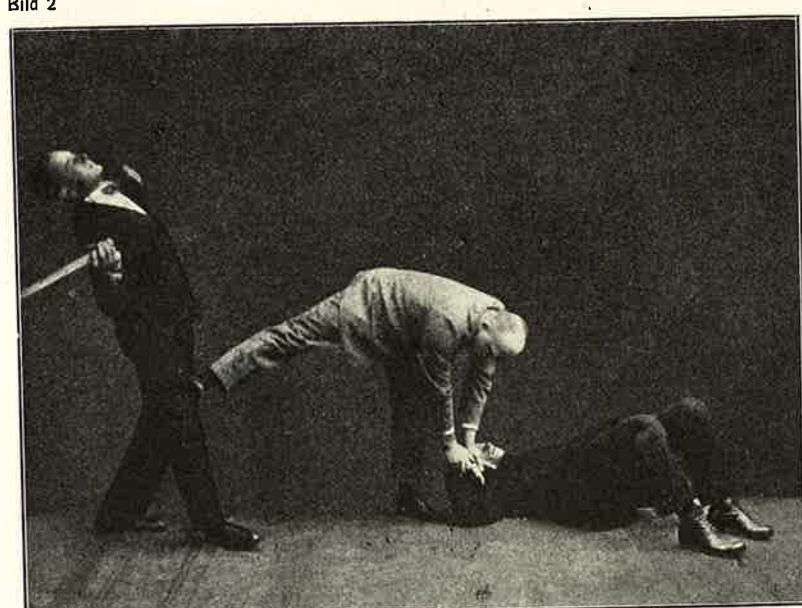




Bild 1

Rollschere.

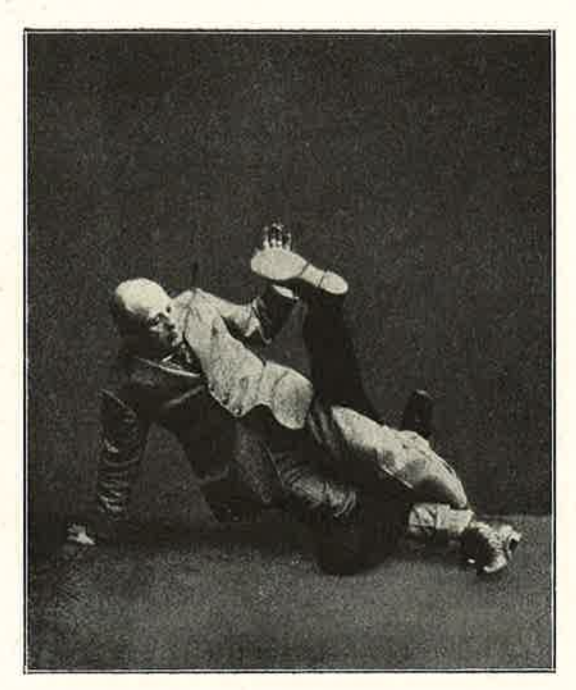
Angriffstellung wie bei Schienbeintrick.

R. umklammert mit seinen Unterschenkeln das rechte Bein des A. und verankert seine Füße so, daß der innere auf den äußeren zu liegen kommt (Bild 1). Sodann nimmt er eine sitzende


Bild 2



Bild 3



Stellung ein und vollführt eine vollständige Drehung linksum (Bild 2 und 3).

Dabei ist zu beachten, daß beide Beine gut verankert bleiben. Ist die Drehung beendet, so streckt er beide Beine, ohne die Verankerung zu lösen. A. ist durch den entstehenden Schmerz wehrlos.

Wadenbeinbruch!

*

Druck und Verlag:
Pössenbacher Buchdruckerei und Verlagsanstalt
Josef Giehrl, München

*

Titelzeichnung:
Kunstmaler J. U. Engelhard,
München

*

Photographien:
Photopraphisches Atelier J. Schiekofer
München

*